



Evento	Salão UFRGS 2022: SIC - XXXIV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2022
Local	Campus Centro - UFRGS
Título	Efeitos de uma intervenção de exercícios físicos online na aptidão funcional, no nível de atividade física e no comportamento sedentário de idosos
Autor	JONAS CASAGRANDA ZANELLA
Orientador	ANA CAROLINA KANITZ

Justificativa: o exercício físico remoto é uma alternativa para idosos combaterem os efeitos do isolamento social causado pela pandemia. **Objetivo:** avaliar os efeitos do Treinamento Funcional remoto na aptidão funcional, no nível de atividade física e no comportamento sedentário de idosos. **Metodologia:** participaram do estudo 56 idosos (60-70 anos) saudáveis. O Treinamento Funcional (GTF, n=28) teve duração de 12 semanas com duas sessões semanais realizadas por vídeo chamada em grupo. A intensidade progrediu do 13 ao 15 da Escala de Percepção de Esforço de Borg (6-20). O Grupo Controle (GC, n=28) recebeu uma cartilha com exercícios de força, flexibilidade e equilíbrio, além de vídeos semanais sobre educação em saúde. Pré e pós-intervenção foram avaliados os seguintes desfechos: Força de Membros Inferiores (FMI), Equilíbrio Dinâmico (TUG), Nível de Atividade Física (IPAQ-AF) e Comportamento Sedentário (IPAQ-CS). Para análise utilizou-se Equações de Estimativas Generalizadas com dados em média e intervalo de confiança de 95% ($\alpha=0,05$). **Resultados:** Para a FMI, houve uma manutenção no tempo ($p=0,296$) sem diferença entre os grupos ($p=0,224$) (PRÉ: GTF:14,71 (13,25-16,18); GC: 12,61 (11,22-14,00); PÓS: GTF: 14,43 (12,35-16,50); GC: 14,20 (12,89-15,51) repetições). O TUG também apresentou uma manutenção no tempo ($p=0,443$), sem diferença entre os grupos ($p=0,734$) (PRÉ: GTF: 6,37 (5,93-6,80); GC: 6,66 (6,17-7,16); PÓS: GTF: 6,60 (6,04-7,16); GC: 6,11 (5,68-6,55) segundos). Em relação ao IPAQ-AF, novamente, não houve diferença no tempo ($p=0,628$), sem diferenças entre os grupos ($p=0,752$) (PRÉ: GTF: 373 (226-519); GC: 274 (164-383); PÓS: GTF: 208 (72-343); GC: 362 (126-597) min/semana). O IPAQ-CS também não apresentou diferença no tempo ($p=0,377$) e entre os grupos ($p=0,302$) (PRÉ: GTF: 5,8 (4,9-6,6); GC: 5,3 (4,2-6,3); PÓS: GTF: 5,5 (4,6-6,5); GC: 4,8 (3,6-6,0) horas/semana). Assim, o Treinamento Funcional realizado de forma remota manteve a aptidão física e o nível de atividade física, assim como não alterou o comportamento sedentário de idosos.