



Revista Brasileira de
CIÊNCIAS DO ESPORTE

www.rbceonline.org.br



ARTIGO ORIGINAL

Efeitos de 20 semanas de treinamento combinado na capacidade funcional de idosas

Q1 **Cristiano Andrade Quintão Coelho Rocha^{a,*}, Andrea Carmen Guimarães^b,
Claudio Joaquim Borba-Pinheiro^c, César Augusto de Souza Santos^d,
Maria Helena Rodrigues Moreira^e, Danielli Braga de Mello^f e
Estélio Henrique Martin Dantas^{g,h}**

^a Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro (Utad), Vila Real, Portugal

^b Universidade Federal de São João Del Rey (UFSJ), Departamento das Ciências da Educação Física e Saúde, São João del Rei, MG, Brasil

^c Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Pará (IFPA), Tucuruí, PA, Brasil

^d Universidade do Estado do Pará (Uepa), Belém, PA, Brasil

^e Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro (Utad), Departamento de Ciências do Desporto, Exercício e Saúde, Vila Real, Portugal

^f Escola de Educação Física do Exército, Divisão de Pesquisa e Extensão, Rio de Janeiro, RJ, Brasil

^g Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (Unirio), Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Enfermagem e Biociências, Rio de Janeiro, RJ, Brasil

^h Universidade Tiradentes (Unit), Laboratório de Biociências da Motricidade Humana (Labimh), Aracaju, SE, Brasil

Recebido em 20 de fevereiro de 2016; aceito em 3 de agosto de 2017

PALAVRAS-CHAVE

Envelhecimento;
funcionalidade;
exercício físico

Resumo O estudo baseou-se em avaliar os efeitos de 20 semanas de treinamento combinado na capacidade funcional de idosas; 66 foram divididas por randomização em dois grupos, um grupo treinamento combinado (GTC, n = 33, com 69,12 ± 7 anos) e outro grupo controle (GC, n = 33, com 69,21 ± 6,60 anos). O período de intervenção da pesquisa ocorreu durante 20 semanas. A avaliação da CF foi feita pela Escala de Atividade da Vida Diária (AVD) proposta por Katz, associada à Escala das Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD) proposta por Lawton. Para o treinamento de força muscular, usou-se carga máxima entre 70-85% de 1RM e no treinamento de resistência cardiovascular optou-se pelo uso de 70-89% da FC de reserva. Os resultados apresentam melhorias estatisticamente significativas na escala de CF de Lawton ($\Delta\% = 21,04\%$, $p = 0,007$) e na escala de CF de Katz, ($\Delta\% = 7,31\%$, $p < 0,001$) comparados com os do GC. Os resultados possibilitam concluir que a prática do treinamento combinado melhorou a CF de idosas.

© 2017 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Este é um artigo Open Access sob uma licença CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

* Autor para correspondência.

E-mail: cristianoelho@gmail.com (C.A. Quintão Coelho Rocha).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2017.08.005>

0101-3289/© 2017 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Este é um artigo Open Access sob uma licença CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

36 **KEYWORDS**

37 Aging;
38 functionality;
39 physical exercise
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50

51 **PALABRAS CLAVE**

52 envejecimiento;
53 funcionalidad;
54 ejercicio físico
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67

Effects of 20 weeks of combined training on the functional capacity of elderly

Abstract The study was based on evaluating the effects of 20 weeks of concurrent training on the functional capacity of elderly. 66 elderly women were divided by randomization into two groups, a concurrent training group (CTG, n=33, with 69,12 ± 7,00 years) and a control group (CG, n=33, with 69,21 ± 6,60 years). The study intervention period occurred during 20 weeks. The evaluation of the CF was made by the Daily Life Activity Scale (ADL) proposed by Katz, associated with the Scale of Instrumental Activities of Daily Living (IADL) proposed by Lawton. For muscle strength training, maximum load was used between 70-85% of 1RM and in cardiovascular resistance training, 70-89% of reserve HR was used. The results show statistically significant improvement in CF Lawton scale ($\Delta\% = 21,04\%$, $p = 0,007$) and CF scale Katz ($\Delta\% = 7,31\%$, $p < 0,001$) compared to the control group. The results allow to conclude that the practice of concurrent training improved CF elderly.

© 2017 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Published by Elsevier Editora Ltda. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Efectos de 20 semanas de entrenamiento combinado en la capacidad funcional de mujeres ancianas

Resumen El estudio se basó en la evaluación de los efectos de 20 semanas de entrenamiento combinado en la capacidad funcional (CF) de mujeres ancianas. Se dividió a 66 mujeres ancianas en dos grupos de forma aleatoria: un grupo de entrenamiento combinado (GEC, n=33, con 69,12 ± 7,00 años) y un grupo control (GC, n=33, con 69,21 ± 6,60 años). El período de la intervención fue 20 semanas. La evaluación de la CF se llevó a cabo con la Escala de Actividades de la Vida Diaria (AVD), propuesta por Katz, relacionada con la Escala de Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD), propuesta por Lawton. Para el entrenamiento de la fuerza muscular se utilizó una carga máxima del 70-85% de 1RM y para el entrenamiento cardiovascular se optó por el uso del 70-89% de la reserva de la FC. Los resultados muestran una mejora estadísticamente considerable en la escala de la CF de Lawton ($\Delta\% = 21,04\%$, $p = 0,007$) y la escala de la CF de Katz ($\Delta\% = 7,31\%$, $p < 0,001$) en comparación con el grupo control. Los resultados permiten concluir que la práctica de entrenamiento combinado mejoró la CF de las mujeres ancianas.

© 2017 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

68 **Introdução**

69 O envelhecimento não é um processo unitário, não acontece de modo simultâneo em todo o organismo nem está associado à existência de uma doença (Palácios e Marchesi, 2014). De fato, envolve múltiplos fatores endógenos e exógenos, os quais devem ser considerados de forma integrada, sobretudo em situações diagnósticas. Estima-se que o ser humano esteja "programado" para viver entre 110 e 120 anos. Seu ciclo vital atinge maturidade biológica, o ápice da vitalidade, por volta dos 25, 30 anos. Dos 25 até os 40 o indivíduo pode ser considerado um adulto inicial; até 65, adulto médio ou de meia-idade, dos 65 até 75, adulto tardio na velhice precoce e dessa idade em diante vem a chamada velhice tardia (Brasil, 2012; Palácios e Marchesi, 2014).

As alterações fisiológicas no idoso se dão principalmente pela diminuição da força muscular, acarreta uma deterioração da mobilidade e da capacidade funcional (CF), torna o idoso dependente de um cuidador, dificulta a busca por uma melhoria da qualidade de vida (World Health

Organization, 2004). Essa menor mobilidade e autonomia induzem ao sedentarismo e à dependência dos idosos. Indubitavelmente o melhor meio de promover a saúde do idoso é prevenir ou diminuir os agravos mais frequentes, especialmente de doenças cardiovasculares, consideradas como principal causa de morte nessa faixa etária, e crônicas não transmissíveis que são agravadas por diversos fatores, dentre eles o sedentarismo (World Health Organization, 2004).

Com o avanço da idade as pessoas longevas apresentam perdas progressivas nos aspectos biopsicossociais, tais como a perda das aptidões funcionais do organismo, diminuição das capacidades físicas e de níveis sociais, que influenciam na diminuição da prática de atividades físicas (Lopes et al., 2016).

Nesse contexto, a busca pela CF é uma das variáveis de suma importância para os idosos se manterem autônomos, atuaram com independência na vida cotidiana (Coelho-Farias; Borba-Pinheiro; Vale, 2014), estando ligada à capacidade de realizar atividades físicas e mentais

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8802895>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8802895>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)