

EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA E EQUILÍBRIO EM IDOSAS COM DIAGNÓSTICO DE OSTEOPOROSE

Natieli Nunes Da Costa, Janesca Mansur Guedes

Resumo

A população idosa vem aumentando gradativamente, e com o envelhecimento ocorrem inúmeras alterações fisiológicas que facilitam a instalação de patologias crônico-degenerativas, dentre as quais, a osteoporose, que se caracteriza pela diminuição na massa óssea, tornando os ossos mais frágeis, e suscetíveis à fraturas, o que pode repercutir negativamente na qualidade de vida e independência destes pacientes. Este estudo teve como objetivo avaliar a força de preensão palmar, a força muscular, o equilíbrio, a flexibilidade e a qualidade de vida antes e após um programa de treinamento de força e equilíbrio em idosas com diagnóstico de osteoporose. A abordagem metodológica foi longitudinal e quase-experimental. Para avaliar a força de preensão palmar foi utilizado um dinamômetro manual, para força muscular, um dinamômetro hidráulico analógico, a flexibilidade foi avaliada através do banco de Wells, o equilíbrio corporal através da Escala de Equilíbrio de Berg e do teste Timed Up and Go e a qualidade de vida através do questionário QUALEFFO-41. A amostra foi composta por dezesseis mulheres com diagnóstico densitométrico de osteoporose, divididas em dois grupos de intervenção – treinamento de equilíbrio (TE=8) e treinamento de equilíbrio e força (TEF=8). O estudo teve duração de 10 semanas, duas vezes por semana, após, as idosas foram reavaliadas. As diferenças intragrupo foram analisadas através do teste t-student e as diferenças entre os grupos pela ANOVA two-way, e foi considerado significativo um $p < 0,05$. Os resultados da força muscular foi maior para os flexores do ombro direito no grupo TE e na força de extensores do joelho bilateralmente nos grupos TE e TEF, nos demais grupos musculares não foi possível observar diferença significativa. A flexibilidade, equilíbrio e qualidade de vida melhoraram em ambos os grupos. Não foi possível observar diferença significativa entre os grupos TE e TEF em nenhuma das variáveis avaliadas. Conclui-se que o protocolo de intervenção proposto, tanto TE como TEF proporcionou melhora na força muscular de extensores do joelho, da flexibilidade, do equilíbrio e da qualidade de vida, o que pode ser fundamental para a prevenção de quedas e fraturas.

Palavras-Chave: Osteoporose. Reabilitação. Força Muscular. Equilíbrio. Qualidade de Vida.