

INTERVENÇÃO DA MUSCULAÇÃO NA CAPACIDADE FUNCIONAL E NA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS: RELATO DE CASOS*

Fernanda FERNANDES**
Larissa Camargo Lourenço CLEMENTE***
Adriano Amorim CARRIJO****
Vanessa Andréa Martins FARIA*****

RESUMO

A força muscular é uma qualidade física que, quando treinada regularmente, resulta em impactos positivos na saúde, principalmente para os idosos que, durante o processo de se condicionar fisicamente, desenvolvendo importantes qualidades de aptidão física, uma delas é a funcionalidade com que pode ser adaptada às condições físicas do idoso, bem como aqueles que se encontram com a saúde debilitada. O objetivo desse projeto de pesquisa PIBIC, aprovado pelo Comitê de Ética do Unifunec, CAAE: 501250219.000.5428, número do Parecer: 4.902.524, é de avaliar a qualidade de vida e a agilidade de idosos sedentários antes e após 2 meses de musculação. Foram aplicados os primeiros testes de Qualidade de Vida, o SF36 e o teste Timed Up and Go em 9 idosos sedentários, com a média de 61 anos, sendo 2 homens e 7 mulheres, entre os dias 16 a 20 de agosto e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Após 2 meses de treinamento, com 3 aulas semanais, os testes serão reaplicados. a média dos testes Timed Up and Go, foi de 8,31”, a média dos 8 domínios do teste SF36 que é classificada em sua pontuação de 0=pior e 100=melhor para cada domínio, são; capacidade funcional 85, limitação por aspecto físico 58,40, dor 62,30, estado geral da saúde 62,90, vitalidade 65,50, aspecto sociais 75, aspecto emocionais 74,23, saúde mental 72. Os resultados parciais apresentam boa qualidade de vida, em todos os domínios, obtiveram mais de 65 pontos, espera-se que a pós os dois meses de aula, possam melhorar ainda mais, aproximando dos 100 pontos.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Idosos. Musculação.

* Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica do Centro Universitário de Santa Fé do Sul/SP Pibic/Unifunec;

** fernanda.hasfer@gmail.com

*** larissacamargo2912@gmail.com

**** adrianoamorim244@gmail.com

***** vanessasalvini@hotmail.com