

FORÇA DE MEMBROS INFERIORES ENTRE IDOSAS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA E MUSCULAÇÃO

AUTORES

Profª Me. Nicoli Bertti Zanin Bertolani;
Profº Daniel Mitsukuni Nomura.

EIXO TEMÁTICO

Saúde do Adulto

INSTITUIÇÃO

Centro de Estudos e Pesquisas Dr. João Amorim (CEJAM), UNICA Jundiapéba, Mogi das Cruzes, Brasil"

INTRODUÇÃO

A expectativa de vida está aumentando consideravelmente, sendo que o número de pessoas com 65 anos ou mais cresceu 57,4% em 12 anos (IBGE 2022). O envelhecimento traz consigo o declínio da aptidão funcional da marcha, aumentando o risco de quedas (Demnitz N *et al.* 2016). A Organização Mundial de Saúde cita que a atividade física regular auxilia na prevenção de quedas e das possíveis lesões decorrentes delas (OMS 2020).

A hidroginástica é uma das atividades físicas mais procurada pelos idosos, mas quando falamos de ganho muscular e força, a literatura demonstra que a musculação é uma ótima opção para essa população (Liu CJ, 2009).

OBJETIVO

Analisar força de membros inferiores de mulheres idosas praticantes de hidroginástica em comparação com mulheres idosas praticantes de musculação.

MÉTODO

Estudo clínico de coorte a partir de dados secundários, anonimizados, realizados no ano de 2024 em 20 pacientes idosas do sexo feminino da Unidade Clínica Ambulatorial (UNICA) de Jundiapéba. Foi utilizado o teste "Sentar e levantar/ 30seg" e analisamos a média entre os grupos hidroginástica e musculação. Para o processamento dos dados aplicamos o Teste-t (amostras independentes) através do BioEstat 5.3, tendo como nível de significância $p < 0,05$.

RESULTADOS

Figura 1

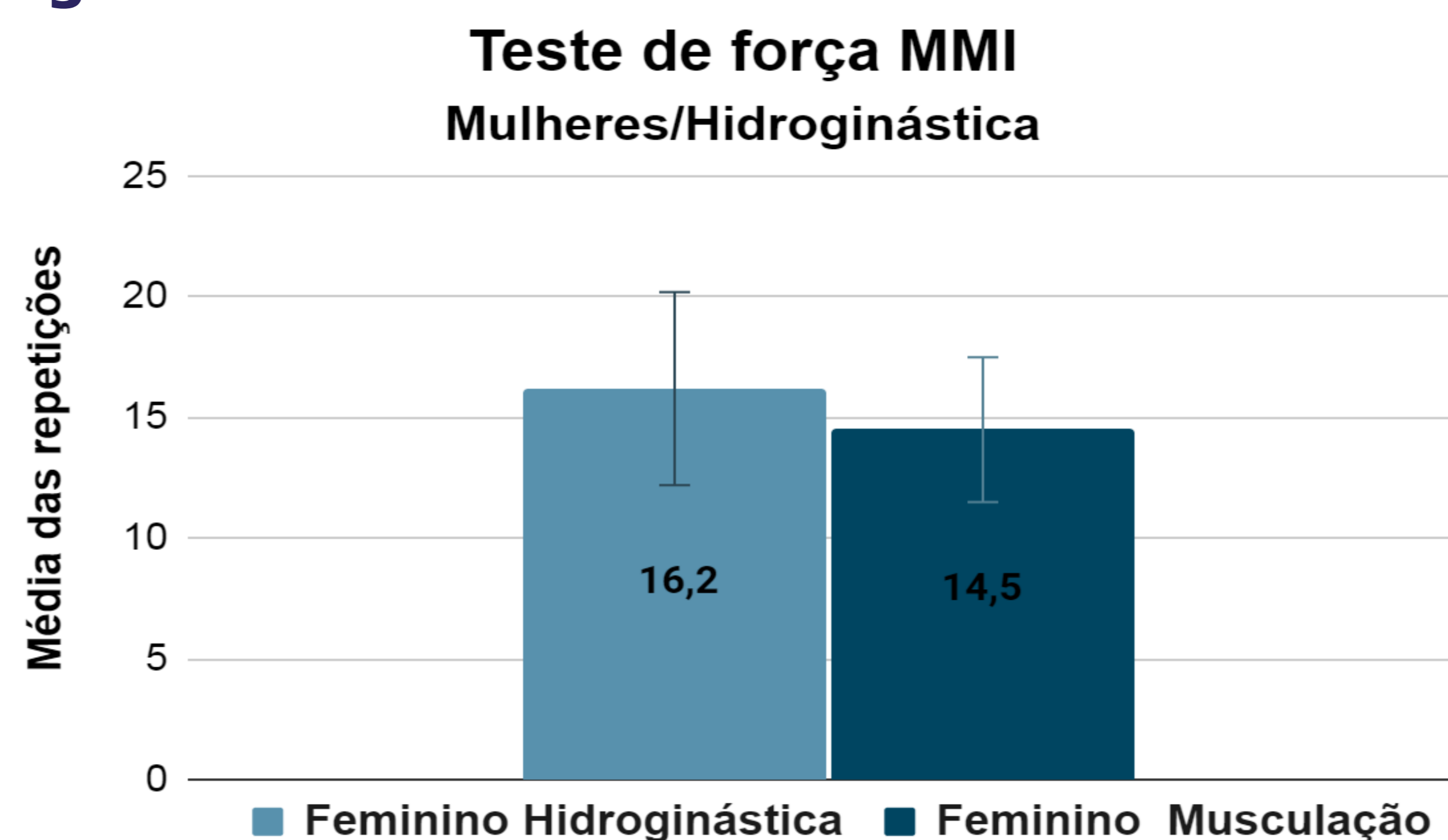


Figura 1: Média dos valores de repetições obtidos a partir do teste sentar e levantar.

Figura 2

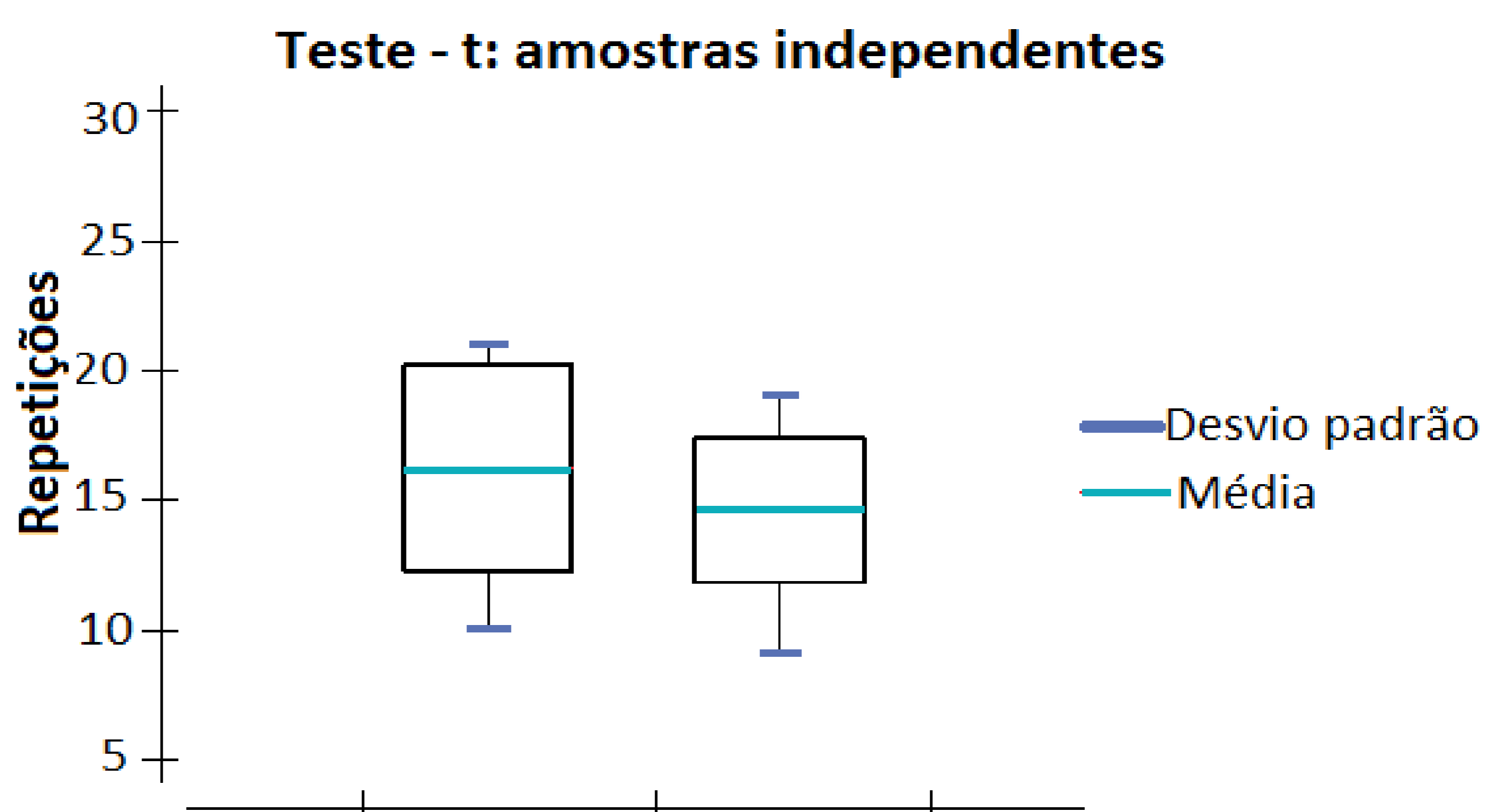


Figura 2: Comparação do teste de força de membros inferiores entre os grupos de hidroginástica e musculação. Não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos ($p < 0,05$).

CONCLUSÃO

A idade avançada traz consigo alterações fisiológicas como a sarcopenia (redução da massa muscular). O exercício físico é indispensável para manutenção da massa muscular e qualidade de vida. Nossos resultados não mostraram diferença significativa na força de membros inferiores entre os grupos. Torna-se necessário novos estudos, com amostras mais amplas, para que possamos demonstrar mais fidedignidade à realidade do público estudado.