

## Capacidade funcional em mulheres idosas praticantes de treinamento resistido

Ivan Campos Teixeira e Nascimento<sup>1,2</sup>, Pedro Henrique dos Santos Paschoal<sup>1</sup>, Nina Souza Contarini<sup>1,2</sup>,  
Marlon Antônio Machado Reis<sup>1</sup>, Lilliany de Souza Cordeiro<sup>2,3</sup>

(1) Aluno de Licenciatura de Educação Física do Instituto Federal Fluminense – Campus Centro; (2) Projeto Centro de Qualidade de Vida – CQV do IFF; (3) Pesquisadora do Laboratório de Exercício e Esporte, Instituto de Educação Física e Esportes, Universidade Estadual do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil, Orientadora do Treinamento Resistido do CQV do IFF, Rua Dr. Siqueira, 273- Parque Dom Bosco, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil.

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente, fazendo-se necessário buscar estratégias para a promoção da saúde, para que os idosos possam ter independência e qualidade de vida. Entende-se como autonomia funcional a capacidade do indivíduo de realizar atividades da vida diária (AVD) com segurança e independência, fator imprescindível para o envelhecimento saudável e prevenção de acidentes. Conforme vão envelhecendo, os indivíduos tendem a ficar mais fisicamente inativos e com maior comportamento sedentário, aumentando o risco de quedas e doenças, diminuindo a habilidade de desempenhar as atividades do cotidiano com vigor. O treinamento resistido (TR) pode gerar alterações fisiológicas benéficas para o fortalecimento de estruturas musculoesqueléticas, juntamente de adaptações neurais, melhorando capacidades como força, resistência muscular, equilíbrio e mobilidade. O protocolo Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para Maturidade (GDLAM) tem por objetivo avaliar as capacidades de autonomia nas AVDs, através de testes como caminhada de 10 metros (C10m), levantar-se da posição sentada (LPS), levantar-se da posição de decúbito ventral (LPDV), levantar-se da cadeira e locomover-se pela casa (LCLC), e vestir e tirar uma camiseta (VTC). O teste pode ser interpretado através do índice de autonomia (IA). Objetivo deste estudo presente é avaliar o índice de autonomia de um grupo de mulheres idosas praticantes do TR. Estudo observacional, de corte transversal, descritivo. Foram incluídas 9 idosas treinadas ( $73,22 \pm 7,1$  anos) a pelo menos 3 meses, que voluntariamente aceitaram participar da investigação e que firmaram previamente um consentimento informado. A amostra foi submetida a uma avaliação antropométrica e ao protocolo GDLAM. Os resultados obtidos mostram que as pontuações do índice de autonomia (IA) variam entre 28,90 e 18,17, que são classificadas como “Bom” e “Muito bom” dentro de suas faixas etárias. O teste LCLC obteve classificação “Muito bom” em toda a amostra. Nossa amostra apresentou resultados semelhantes quando comparados com protocolos clínicos controlados de exercícios resistidos para membros superiores e inferiores com a utilização de máquinas para a mesma população. Conclusão: O TR é eficiente para melhorar o desempenho das atividades cotidianas em mulheres idosas.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. AVD. Autonomia. Exercício.

**Instituição de Fomento:** IFF.

## Functional capacity in elderly women practicing resistance training

Ivan Campos Teixeira e Nascimento<sup>1,2</sup>, Pedro Henrique dos Santos Paschoal<sup>1</sup>, Nina Silva Contarini<sup>1,2</sup>,  
Marlon Antônio Machado Reis<sup>1</sup>, Lilliany de Souza Cordeiro<sup>2,3</sup>

(1) Undergraduate student of Physical Education at the Instituto Federal Fluminense – Campus Centro; (2) Quality of Life Center Project – CQV of the IFF; (3) Researcher at the Exercise and Sports Laboratory, Institute of Physical Education and Sports, Rio de Janeiro State University, Rio de Janeiro, Brazil, Supervisor of Resistance Training at the CQV of the IFF, Rua Dr. Siqueira, 273 - Parque Dom Bosco, Campos dos Goytacazes, RJ, Brazil.

Population aging is a growing reality, making it necessary to seek strategies to promote health, so that the elderly can have independence and quality of life. Functional autonomy is understood as the individual's ability to perform activities of daily living (ADL) safely and independently, an essential factor for healthy aging and accident prevention. As individuals age, they tend to become more physically inactive and have a more sedentary behavior, increasing the risk of falls and illnesses, and decreasing the ability to perform daily activities with vigor. Resistance training (RT) can generate beneficial physiological changes for the strengthening of musculoskeletal structures, together with neural adaptations, improving capacities such as strength, muscular endurance, balance and mobility. The Latin American Development Group for Maturity (GDLAM) protocol aims to assess autonomy in ADLs through tests such as walking 10 meters (W10m), rising from a sitting position (RSP), rising from a ventral decubitus position (RVDP), sitting in, rising from, and walking around a chair (SRWC), and putting on and taking off a shirt (PTTs). The test can be interpreted through the autonomy index (AI). The objective of this study is to evaluate the autonomy index of a group of elderly women practicing RT. This is an observational, cross-sectional, descriptive study. Nine trained elderly women ( $73.22 \pm 7.1$  years) for at least 3 months, who voluntarily agreed to participate in the study and previously signed an informed consent form, were included in the study. The sample underwent an anthropometric assessment and the GDLAM protocol. The results obtained show that the autonomy index (AI) scores ranged from 28.90 to 18.17, which were classified as “Good” and “Very good” within their age groups. The SRWC test was classified as “Very good” in the entire sample. Our sample presented similar results when compared to other resistance exercise protocols for upper and lower limbs using machines. Conclusion: TR is efficient in improving the performance of daily activities in elderly women.

**Keywords:** Medicines. Aging. ADL. Autonomy. Exercise.

**Support:** IFF.