



## CARACTERÍSTICAS ESPAÇO-TEMPORAIS DO ANDAR EM VELOCIDADE MÁXIMA DE IDOSOS COM EXPERIÊNCIA DE TREINAMENTO DE MUSCULAÇÃO E MULTIMODAL

Pestana, M.B.; Jaimes, D.A.R.; Bueno, P.M.; Zampier, V.C.; Jimenes, A.M.F.; Gobbi, L.T.B.  
Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, campus Rio Claro, Brasil.

A atividade física tem se mostrando uma intervenção eficaz para diminuir os comprometimentos na locomoção de idosos, com treinamento de força observa-se melhoras na função neuromuscular, gerando alterações positivas na mecânica do andar. Por outro lado, o treinamento de exercícios multimodais parece melhorar os componentes neuromusculares, resultando em alterações positivas no controle do movimento sendo assim um tipo de treinamento que auxilia na preservação do padrão do andar e no controle postural dinâmico. O andar em velocidade máxima pode ser considerada uma tarefa mais desafiadora para os idosos, pois exige maior atividade dos sistemas, podendo evidenciar alterações no controle do andar e levar ao aumento do risco de quedas nessa população. A literatura tem reportado que o processo de adaptação do idoso é mais frágil no sentido de se manter ao longo do tempo, assim é importante conhecer o comportamento das variáveis do andar após a finalização do treinamento. O objetivo deste estudo foi comparar as características espaço-temporais do andar em velocidade máxima de idosos com experiência de treinamento de musculação e exercícios multimodais. Participaram 33 idosos (idade  $68,9 \pm 5,8$  anos, massa  $71,7 \pm 7,51$  kg, estatura  $155,2 \pm 4,7$  cm) recrutados do Programa de Atividade Física para Terceira Idade (PROFIT), sendo estabelecidos como fatores de inclusão a participação de no mínimo dois anos nas atividades do PROFIT com frequência de pelo menos 80% nas atividades e ter pelo menos 16 pontos no questionário Baecke. Além disso, foram excluídos os idosos que apresentaram problemas musculoesqueléticos que impedissem o cumprimento do protocolo experimental. A partir desses critérios, foram selecionados para as avaliações da marcha, 22 idosos do grupo de treino de Musculação (GM) e 14 do grupo de exercícios multimodais (GE). A avaliação foi realizada após um período de destreino de dois meses. Para a avaliação das variáveis espaço-temporais do andar, os idosos percorreram uma distância de 7 m de comprimento em velocidade preferida. Foram realizadas 5 tentativas, sendo analisados os passos centrais da perna direita e esquerda, para evitar efeito das fases de aceleração e desaceleração. Para a aquisição das variáveis espaço-temporais do andar foi utilizado um tapete eletrônico com sensores de pressão (GAITRite®), sendo analisados o comprimento do passo e da passada (cm), base de suporte (cm), tempo de passo e passada, tempo de balanço (s), porcentagem suporte simples (%), duplo suporte (%) e a velocidade da passada (m/s). Para análise estatística foi realizada ANOVA *one-way* com fator para grupo (GM x GE) e o nível de significância de  $p < 0,05$ . A ANOVA não revelou diferenças nas variáveis espaço-temporais da marcha em velocidade máxima entre o grupo que realizou exercícios de musculação com o grupo que realizou exercícios multimodais. A partir desses resultados podemos concluir que a prática de alguma das modalidades analisadas não é suficiente para gerar adaptações crônicas que modifiquem o padrão do andar de idosos fisicamente ativos e sejam mantidas dois meses após o término do treinamento.

Email: maybope@gmail.com