



Tipo de trabalho: RESUMO SIMPLES (MÁXIMO 2 PÁGINAS) / SHORT ESSAY (MAX 2 PAGES)

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS DOS 60 AOS 85 ANOS DE IDADE DO CENTRO DE ACOLHIMENTO BEIRAL-LUANDA¹

Kiula Celestina João², Liseth Victoriano Salvador Manual³, Michel Orceno Aragon⁴, Cristina Faustino Kuviena⁵, Damião Miranda Ngonga Alfredo⁶

¹ Programa de Iniciação Científica

² Aluna do Curso de Ciências do Desporto e Educação Física e aluna de Iniciação Científica da Universidade Metodista de Angola-PIC/UMA: kiula.celestina@gmail.com.

³ Aluna do Curso de Ciências do Desporto e Educação Física e aluna de Iniciação Científica da Universidade Metodista de Angola-PIC/UMA: lisethsalvador4@gmail.com

⁴ Docente e Pesquisador, Director do Curso de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade Metodista de Angola (UMA): michelorceno@gmail.com.

⁵ Docente e Pesquisadora do Curso de Fisioterapia da Universidade Metodista de Angola. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Reabilitação e Desempenho Funcional da Universidade de São Paulo/USP cristinafk88@gmail.com

⁶ Docente e Pesquisador do Curso de Fisioterapia da Universidade Metodista de Angola-UMA. Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Reabilitação e Desempenho Funcional da Universidade de São Paulo-USP: ngonga15134@gmail.com.

Introdução: O envelhecimento é um processo caracterizado por várias modificações morfofisiológicas e funcionais, que afecta sobretudo o equilíbrio, resistência aeróbia, mobilidade e agilidade. Nesse âmbito, o aumento da população idosa em Angola e no mundo tem sido alvo de uma série de estudos e contribuições. **Objectivo:** Avaliar os efeitos de um programa de exercício físico na capacidade funcional de idosos dos 60 aos 85 anos de idade, do centro de acolhimento do Beiral-Luanda. **Metodologia:** Após a aprovação pelo CEP da UMA sob o parecer nº 058/18, a presente pesquisa foi realizada no Lar de Acolhimento Beiral de Luanda. Foram avaliados 19 voluntários com idade média de $68,37 \pm 6,64$ anos, peso de $51,27 \pm 7,81$ Kg, altura de $1,63 \pm 0,1$ metros e IMC de $20,05 \pm 2,71$ Kg/Cm² de ambos os sexos. Os testes realizados consistiram na avaliação da flexibilidade por meio do teste senta e alcança, agilidade, resistência aeróbica por meio do teste de caminhada de 6 minutos, força muscular por meio do teste de repetição máxima e mobilidade por meio do Time Up and Go. O protocolo de treino foi realizado durante 16 semanas, com duas (2) sessões semanais em dias não consecutivos de 60 minutos cada. O protocolo de treino consistiu em caminhadas progressivas de moderada a intensa, levantamento de cargas moderadas com 60% de 1RM (2 séries de 8 repetições), levantar e sentar na cadeira até a exaustão, supino recto deitado em decúbito dorsal, agachamento e alongamento muscular. A análise estatística foi feita por meio do *Software Graphpad Prism* versão 7.0 e foi considerado o nível de significância para $p < 0,05$. **Resultados:** O teste de caminhada de 6 minutos apresentou uma melhora significativa após o protocolo de treinamento ($p=0,0001$). No domínio da flexibilidade, o teste senta e alcança demonstrou aumento estatisticamente significativo ($p=0,001$), quando comparado ao momento pré-treino. Houve igualmente melhora estatisticamente



Tipo de trabalho: RESUMO SIMPLES (MÁXIMO 2 PÁGINAS) / SHORT ESSAY (MAX 2 PAGES)

significativa na agilidade e equilíbrio dinâmico ($p=0,0001$), bem como no equilíbrio estático ($0,0003$), quando comparado ao momento pré treino. Não houve diferença estatisticamente significativa no número de repetições realizadas com a carga máxima ($p>0,05$). O teste Time Up and Go apresentou aumento significativo no domínio da mobilidade ($p=0,0002$). **Conclusão:** Idosos do lar de acolhimento do Beiral submetidos a prática de exercício físico, apresentaram melhora na flexibilidade, resistência aeróbia, mobilidade e equilíbrio, quando comparado ao estágio sedentário.

Palavras-Chaves: Desempenho funcional; Capacidade aeróbia, equilíbrio, Idoso.