

RESUMO - FISIOTERAPIA

IMPACTO DO PROGRAMA 60 UP SOBRE O DESEMPENHO FUNCIONAL DE IDOSOS: RESULTADOS PRELIMINARES E ANALISE DE TENDENCIAS

Emanuel Davi Farias Ribeiro (emanueldribeiro97@gmail.com)

Adalgiza Mafra Moreno (adalgizamoreno@hotmail.com)

Marilia Salete Tavares (mariliasalete@gmail.com)

Daniel Joppert (djoppert@yahoo.com)

Sara Lucia Silveira De Menezes (saraposgraduacao@yahoo.com.br)

Fernanda De Moraes Brum (brumfer77@hotmail.com)

Elianã Domingues Da Venda (eliana.dominguesdv@gmail.com)

Introdução: O envelhecimento acarreta o declínio progressivo das capacidades físicas, impactando diretamente a autonomia e a qualidade de vida. A prática regular de exercício físico, pode ser estratégia eficaz para retardar tais perdas e favorecer o envelhecimento ativo. Objetivo: Avaliar a eficácia do programa governamental 60 Up na melhoria da força muscular, equilíbrio funcional e flexibilidade de idosos praticantes, comparando-os com não praticantes deste programa. Material e Métodos: Trata-se de um estudo observacional, transversal, descritivo e analítico, realizado no programa 60 Up, em Niterói. A

amostra atual foi composta por 10 idosos, de ambos os sexos, divididos em dois grupos: participantes do 60 Up e não praticantes de atividade física. Foram utilizados: dinamometria isométrica (kinology), teste de flexibilidade no banco de Wells e teste de equilíbrio funcional de Tinetti. Considerando o tamanho amostral reduzido (n=5 por grupo) e a ausência de normalidade em algumas variáveis, optou-se pela aplicação do teste não paramétrico Mann–Whitney U (bicaudal) para comparação entre grupos. Resultados: Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos em nenhuma das variáveis analisadas ($p \geq 0,22$). Os participantes 60 UP apresentaram média de idade de $72,8 \pm 6,06$ anos, enquanto o grupo grupo controle apresentou $68,0 \pm 8,51$ anos ($p = 0,346$). O índice de massa corporal (IMC) foi de $23,32 \pm 4,99$ kg/m² nos participantes do grupo 60 UP e $31,42 \pm 6,62$ kg/m² no grupo controle ($p = 0,075$). A porcentagem de gordura corporal foi de $29,38 \pm 7,59\%$ no grupo 60 UP e $39,58 \pm 10,57\%$ no grupo controle ($p = 0,173$). No desempenho do Tinetti, os valores foram semelhantes entre os grupos $22,20 \pm 3,63$ pontos no 60 UP e $22,40 \pm 1,34$ pontos no grupo controle ($p = 0,831$). No Banco de Wells, o grupo 60 UP apresentou média de $31,90 \pm 7,77$ cm, enquanto o grupo grupo controle obteve $26,40 \pm 5,12$ cm ($p = 0,293$). Apesar do n diminuto, o grupo 60 UP mostra tendência à melhor desempenho em flexibilidade. Ainda assim, algumas tendências foram identificadas. Na extensão de joelho, as medianas de força isométrica foram ligeiramente maiores no grupo 60Up (D: 13,6 [11,0–14,4] vs Sed: 11,8 [9,0–15,4]; E: 13,0 [9,6–13,2] vs Sed: 9,6 [7,6–13,6]). Na extensão de quadril, o grupo ativo também apresentou valores superiores (D: 10,2 [6,8–10,2] vs Sed: 9,0 [7,6–14,0]). Já a razão (I/Q) mostrou valores próximos entre grupos, com discreta elevação no 60up. Quanto à assimetria percentual, o grupo controle exibiu maiores valores na extensão de joelho (20,0 [11,7–35,6] vs 8,3 [2,9–9,7]). Conclusão: Este estudo preliminar, não evidenciou diferenças estatisticamente significativas entre idosos praticantes do programa 60Up e grupo controles em termos de força isométrica de quadríceps e isquiotibiais, flexibilidade e equilíbrio. No entanto, os dados sugerem tendência de maiores medianas de força nos praticantes e maior assimetria em grupo controles, especialmente na extensão de joelho. Esses achados reforçam a importância de investigações com amostras mais amplas e delineamentos longitudinais,

capazes de esclarecer o impacto do programa sobre o desempenho funcional e a prevenção de declínio musculoesquelético em idosos.

Palavras-chave: dinamometria manual; exercício físico; envelhecimento ativo.