EFEITOS DA INTERRUPÇÃO DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO NA VELOCIDAD DE SUBIR ESCADAS DE MULHERES IDOSAS

Bruna Garcia Sousa SOUSA (Unileste); Heloisa Tomaz RABELO (Unileste)

Introdução: As alterações neuromusculares manifestadas no processo de envelhecimento podem implicar na redução do desempenho das atividades de vida diária, como subir escadas. Por outro lado, a prática de exercícios físicos pode minimizar tal redução, contribuindo para melhor qualidade de vida e autonomia. No entanto, uma grande parcela da população idosa interrompe a prática regular de exercício físico por motivos diversos. Nesse sentido, é importante analisar o impacto da interrupção de um programa de treinamento na velocidade de subir escadas em mulheres idosas. Objetivo: Revisar a literatura a respeito do envelhecimento, da autonomia, das atividades de vida diária, sarcopenia e dos efeitos de interrupção da prática de exercícios físicos por idosas mulheres idosas. Metodologia: A busca de artigos foi realizada nos bancos de dados Science Direct, Scielo e Google Acadêmico sem limite de data, em português ou inglês. Para tanto, foram utilizados os termos: atividades de vida diária, envelhecimento, atividade física, autonomia funcional, sarcopenia, interrupção de programas de exercícios físicos e similar em inglês, de forma isolada ou combinada. Foram considerados os estudos publicados na literatura nacional e internacional realizado em humanos. Resultados: Foram encontradas 30 referências sobre os temas isolados. (Associados ao envelhecimento, MATSUDO et al, 2001; FRANCHI E MONTENEGRO, 2005; CASTRO et al, 2009; LACOURT E MARINI, 2005; NÓBREGA et al, 1999; FISCHER; GOBBI et al, 2006; TEIXEIRA, 2001; MORAES, et al, 2007; NADAI, 1995. Com relação à sarcopenia, autonomia funcional e atividades da vida diária, PIERINE et al, 2009; BERNARDI et al, 2008; SILVA et al, 2006; DAVINI E NUNES, 2003; VALE et al, 2006; CADER et al, 2006; GUIMARÃES et al, 2008; FIGLIOLINO et al, 2009; ANDREOTTI E OKUMA, 1999. Descrevendo programas de atividades e a interrupção, REBELATTO et al, 2005; GONÇALVES et al, 2007; REBELATTO et al, 2006; BRANDALIZE et al, 2011; RASO et al, 2001; ROSA et al, 2008). Conclusão: A falta de atividades físicas acarreta no idoso dificuldades em realizar as Atividades de Vida Diária e a perda da autonomia,portanto,a prática de exercícios físicos serve como tratamento e prevenção destes.Contudo é necessário verificar se a interrupção de programas de exercícios físicos pode comprometer no tratamento do idoso,garantindo seus benefícios.

Palavras-chave: Interrupção de programas. Atividades de vida diaria. Envelhecimento.