



XIII SIEFLAS

seminário internacional de educação física,
lazer & saúde

POLITÉCNICO DA GUARDA 2017
10 - 12 JULHO

LIVRO DE
ABSTRACTS

EDITORES

Nuno Serra, Carolina Vila-Chã, Natalina Casanova, Pedro Esteves, Mário Costa



IPG - 2017. Todos os Direitos Reservados.

Proibida a reprodução, cópia ou transmissão, sem a permissão escrita dos autores individuais.

Os resumos das comunicações foram submetidos a processo de avaliação, antes da apresentação final no seminário internacional e o seu conteúdo é da responsabilidade dos autores. O nosso agradecimento aos colaboradores que ajudaram a garantir a qualidade das comunicações.

Mais exemplares desta publicação podem ser acedidos a partir do site:
www.ipg.pt/13sieflas/

Título
Livro de Abstracts – XIII SIEFLAS

Editores
Nuno Serra, Carolina Vila-Chã, Natalina Casanova, Pedro Esteves, Mário Costa

Edição
Instituto Politécnico da Guarda
Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, n.º 50
6300-559 Guarda
Portugal

ISBN: 978-972-8681-70-8
Depósito Legal: 428616/17

Paper 173 | Comunicação oral

O EFEITO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO MULTICOMPONENTE NO MEDO DE CAIR EM IDOSOS

Bartolomeu, R^{1,4}, Forte, P^{2,4}, Monteiro, AM^{3,4}

¹Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal

²Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal

³Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

⁴Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real, Portugal

raul.ipb@gmail.com

É sabido que associado ao envelhecimento se verificam-se uma série de alterações no ser humano que levam a um declínio da aptidão física, nomeadamente de carácter musculoesquelético, derivados da perda de força/massa muscular [1] e da redução da densidade mineral óssea [2] e de carácter cardiovascular, derivados da redução do consumo máximo de Oxigénio [3]. Muitas vezes estas alterações levam a um aumento do risco de queda, e consequentemente, do medo de cair. O objetivo deste estudo foi avaliar a influência de um programa de treino multicomponente no medo de cair numa população idosa da cidade de Bragança. Foram avaliados 49 idosos (64,39±6,33 anos), 11 do sexo masculino e 38 do sexo feminino. O programa de exercício físico multicomponente teve a duração de 10 meses, tendo iniciado em outubro de 2015 e terminado em julho de 2016. Foram efetuadas sessões tri-semanais com a duração de uma hora, onde se incluíam exercícios de carácter aeróbio, de força muscular, flexibilidade, coordenação e equilíbrio. Para avaliação do medo de cair foi utilizada a versão portuguesa do teste *Falls Efficacy Scale International* (FES-I) antes (pré-teste) e após (pós-teste) o programa de exercício físico. Foi utilizado o teste de Kolmogorov-Smirnov para testar a normalidade das distribuições. Para a comparação entre o pré-teste e o pós-teste recorreu-se ao teste de Mann-Whitney com um nível de significância de 5%. A média da pontuação obtida no FES-I no pré-teste foi de 19,57±4,610 pontos e no pós-teste 16,12±2,480 pontos. Para o total da amostra, verificou-se a existência de diferenças significativas e moderadas entre o pré e pós teste ($Z=-5,386$; $p<0,001$; $r^2=0,296$). Quando analisados por sexo, também se verificaram diferenças significativas moderadas tanto no sexo feminino ($Z=-4,884$; $p<0,001$; $r^2=0,314$), como no sexo masculino ($Z=2,384$; $p=0,017$; $r^2=0,258$). Os resultados obtidos permitem concluir que o programa de dez meses de exercício físico multicomponente se mostra determinante na diminuição do medo de cair em idosos. A diminuição do medo de cair nesta população está relacionada com uma melhor qualidade de vida uma vez que passa a haver, da parte do indivíduo idoso, uma maior confiança e consequente autonomia nas atividades de vida diária.

Palavras-chave: Idosos; Medo de cair; Treino multicomponente.

Referências:

- [1] Goodpaster, B.H., et al., The Loss of Skeletal Muscle Strength, Mass, and Quality in Older Adults: The Health, Aging and Body Composition Study. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 2006. 61(10): p. 1059-1064.
- [2] Burger, H., et al., The association between age and bone mineral density in men and women aged 55 years and over: The Rotterdam Study. *Bone and Mineral*, 1994. 25(1): p. 1-13.
- [3] Tanaka, H., et al., Greater rate of decline in maximal aerobic capacity with age in physically active vs. sedentary healthy women. *Journal of Applied Physiology*, 1997. 83(6): p. 1947-1953.