



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

INFLUENCIA DE UM PROGRAMA DE TREINO MULTICOMPONENTE NO RISCO DE QUEDA EM IDOSOS

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

¹Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

²Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal

³Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal

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

mmonteiro@ipb.pt

O envelhecimento é normalmente associado ao risco de quedas, diminuição da aptidão funcional e da independência na população idosa. Sabe-se também que o controlo através da avaliação do risco de quedas, pode motivar esta população a aderir a programas de exercício físico de forma a prevenir a ocorrência das quedas. Assim, o objetivo deste estudo foi avaliar o risco de queda antes e após um programa de exercício físico multicomponente numa população idosa. Para este estudo foram recrutados 49 idosos da cidade de Bragança com uma média de idades de 64,39 ($\pm 6,33$) anos de idade. Destes, 38 eram do sexo feminino e 11 do sexo masculino. O programa de exercício físico teve a duração de dez meses, com início em outubro de 2015 e termino em julho de 2016. As três sessões de exercício semanais tinham a duração de uma hora e incluíam exercícios aeróbios, de força muscular, flexibilidade, coordenação e equilíbrio. Para avaliação do risco de quedas foi utilizada a escala de Tinetti antes e após o programa de exercício físico. Utilizou-se o teste de Kolmogorov-Smirnov para averiguar a normalidade das distribuições. Para a comparação entre o início e o fim do programa de exercício físico e recorreu-se ao teste de Wilcoxon-Mann-Whitney com um nível de significância de 5%. A média da pontuação obtida na escala de Tinetti antes do início do programa de exercício físico foi de 25,90 ($\pm 1,046$) e após o programa de exercício de 27,39 ($\pm 0,640$). Verificaram-se diferenças significativas para o total da amostra entre o pré e pós programa de exercício físico ($Z=-5,831$; $p<0,001$; $r^2=0,347$). Quando analisados por sexo, também se verificaram diferenças significativas quer para o sexo feminino ($Z=-5,045$; $p<0,001$; $r^2=0,335$), quer para o sexo masculino ($Z=2,979$; $p=0,003$; $r^2=0,403$). Pode-se concluir através dos resultados obtidos, que um plano de exercício físico multicomponente com a duração de dez meses mostra-se eficaz na diminuição do risco de quedas. Ainda mais, a redução do risco de quedas está associada a uma maior independência funcional do idoso. Recomenda-se a esta população a prática regular de exercício físico, nomeadamente através do treino multicomponente para a redução do risco de quedas.

Palavras-chave: Idosos; Risco de quedas; Treino.