



EFEITO DE UM TREINAMENTO FÍSICO EM PLATAFORMA VIRTUAL NA MARCHA E DESEMPENHO FÍSICO DE IDOSOS VIVENTES DA COMUNIDADE

Caroline Carrascosa Caracho¹; Stephani Aparecida Ribeiro¹; Marcos Domingues dos Santos Junior¹; Luis Gustavo Lizi Jorge¹; Nise Ribeiro Marques¹.

¹Área de Ciências da Saúde - Centro Universitário do Sagrado Coração

carol.caracho@hotmail.com, stephaniapribeiro@hotmail.com, marcos_domingues@hotmail.com.br,
nise.marques@unisagrado.edu.br, gustavolizijorge@gmail.com

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica Voluntária - PIVITI

Área do conhecimento: Saúde – Fisioterapia

A queda está associada as alterações causadas pelo processo de envelhecimento e as mudanças de padrão biomecânico da marcha e a variabilidade das variáveis cinemáticas. Em decorrência da pandemia COVID- 19, a população idosa sofreu agravos fisiológicos e psicológicos causados pela diminuição das funções corporais e isolamento. Por conta disso decidimos analisar o efeito do uso da plataforma virtual na prescrição de exercícios de marcha em idosos viventes da comunidade. Dezesseis idosos, foram avaliados por meio de testes de desempenho funcional: teste de caminhada de 400 m e Short Physical Performance Battery (SPPB). O grupo de idosos foi aleatoriamente separado em dois grupos: intervenção e controle. O grupo intervenção realizou o protocolo de exercícios acompanhado em plataforma virtual e o grupo controle foi orientado acerca de exercícios que devem ser realizados. Após 12 semanas, foi realizado uma reavaliação dos participantes. Foram obtidos os valores de escore total do SPPB e do teste de 400m. Para análise estatística foi utilizado o pacote estatístico PASW (SPSS inc.). Para comparação dos dados cinemáticos antes e após o protocolo de intervenção foi utilizado uma análise de variância (ANOVA) para medidas repetidas e o teste de post hoc de Bonferroni. O nível de significância foi ajustado em $p < 0,05$. O escore total do SPPB apresentou aumento após a intervenção ($p = 0,047$) e o score total não apresentou diferença significativa. O treinamento com exercícios em plataforma virtual foi capaz de resultar em alterações positivas na mobilidade de idosos viventes na comunidade.

Palavras-chave: plataforma virtual, marcha, idosos.