



## EFEITO DO TREINAMENTO FÍSICO REMOTO, VIA PLATAFORMA VIRTUAL, NA MARCHA DE IDOSOS VIVENTES DA COMUNIDADE

Stefhani Aparecida Ribeiro<sup>1</sup>; Caroline Carrascosa Caracho<sup>1</sup>; Marcos Domingues dos Santos Junior<sup>1</sup>; Luis Gustavo Lizi Jorge<sup>1</sup>; Nise Ribeiro Marques<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Área de Ciências da Saúde - Centro Universitário do Sagrado Coração  
[stefhaniapribeiro@hotmail.com](mailto:stefhaniapribeiro@hotmail.com), [carol.caracho@hotmail.com](mailto:carol.caracho@hotmail.com), [marcos\\_domingues@hotmail.com.br](mailto:marcos_domingues@hotmail.com.br),  
[nise.marques@unisagrado.edu.br](mailto:nise.marques@unisagrado.edu.br), [gustavolizijorge@gmail.com](mailto:gustavolizijorge@gmail.com)

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica Voluntária - PIVIC  
Área do conhecimento: Saúde – Fisioterapia

O exercício físico é, atualmente, indicado por diversas recomendações clínicas, como intervenção ouro para a manutenção da funcionalidade e de um processo de envelhecer saudável, contudo, a pandemia do COVID-19 incluiu idosos em uma condição de isolamento social e reduziu o nível de atividade física dessa população. Assim, se faz importante a investigação do efeito dos exercícios físicos via plataforma virtual. O estudo analisou o efeito do uso da plataforma virtual na prescrição de exercícios na marcha de idosos vivos da comunidade. Vinte idosos, de ambos os sexos, foram avaliados por meio do teste de marcha. 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 e a importância da adoção de hábitos de vida saudável. Após 12 semanas de intervenção foi feita uma reavaliação dos participantes. A partir dos dados do acelerômetro foram obtidas as variáveis temporais da marcha como: tempos de apoio, de balanço e de passada, bem como, a velocidade de marcha e a variável espacial comprimento da passada. Para análise estatística foi utilizado o pacote estatístico PASW (SPSS inc.). O tempo de apoio e de passada da marcha reduziu após a intervenção em ambiente virtual ( $p = 0,03$ ; e  $p = 0,04$ , respectivamente).

Palavras-chave: Plataforma virtual. Marcha. Idosos.