

## DEZESSEIS SEMANAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS MULTICOMPONENTE SÃO SUFICIENTES PARA ALTERAR OS INDICADORES DE SARCOPENIA EM IDOSOS EM RISCO DE FRAGILIZAÇÃO?

Lucas Sampaio Nardi Zanini<sup>1</sup>, Ícaro Ferreira de Oliveira<sup>2</sup>, Isabele Ramos de Oliveira<sup>3</sup>, Daniel Delani<sup>4</sup>, Tatiane Gomes Teixeira<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Graduando em Educação Física. E-mail: lukezan3@gmail.com; <sup>2</sup>Graduando em Educação Física. E-mail: icaro.unir@gmail.com; <sup>3</sup>Graduanda em Educação Física. E-mail: bele.ramosde@gmail.com; <sup>4</sup>Professor Doutor. E-mail: danieldelani@unir.br; <sup>5</sup>Professora Doutora. E-mail: tatiane.teixeira@unir.br

**Introdução:** O envelhecimento humano é marcado por alterações físicas que favorecem um estado de vulnerabilidade e fragilidade, condições que predispõem o idoso a quedas, dependência, depressão e morte. Existe um grupo que se encontra em uma zona de risco para a fragilidade, os idosos pré-frágeis ou em risco de fragilização. Nesses é frequente a presença da sarcopenia. O exercício físico é considerado a intervenção mais eficaz para prevenir e tratar a sarcopenia e, por sua vez, reduzir os índices de fragilidade. **Objetivo:** Investigar o efeito de 16 semanas de exercícios físicos em indicadores de sarcopenia em idosos em risco de fragilização. **Material e Método:** Trata-se de uma pesquisa pré-experimental de abordagem quantitativa. Participaram dela 13 idosos (60 anos ou mais) classificados como em risco e fragilização pelo índice de vulnerabilidade funcional (IVCF-20). As variáveis dependentes foram: a) questionário Sarc-F; b) força de prensão manual; c) tempo de sentar e levantar da cadeira cinco vezes; d) índice de sarcopenia na bioimpedância; e) tempo de caminhada de 4 metros, f) teste Timed up and go (TUG); g) escore do Short Physical Performance Battery (SPPB). O programa de exercícios físicos foi realizado de acordo com as recomendações do Colégio Americano de Medicina do Esporte e da Organização Mundial da Saúde: exercícios aeróbios (caminhada e/ou dança), de força, equilíbrio e flexibilidade, em três sessões semanais de 30 a 60 minutos. **Resultados e Discussão:** O teste de hipóteses indicou diferença estatisticamente significativa (momento pós versus pré-intervenção) somente na variável: IVCF-20 (pré  $10,7 \pm 2,9$ ; pós  $6,2 \pm 5,2$ ; TE grande). O índice de sarcopenia (pré  $7,2 \pm 1,1$ ; pós  $7,4 \pm 1,0$ ) e a força da mão esquerda (pré  $14,9 \pm 7,4$ ; pós  $15,7 \pm 8,3$ ) também tiveram tamanho do efeito grande, na comparação pré/pós, mas não houve diferença estatística entre momentos. Para o TUG o mesmo ocorreu, porém o TE foi moderado. Cinco sujeitos melhoraram na classificação de ao menos um dos indicadores de sarcopenia entre momentos pré e pós. Idosos frágeis e pré-frágeis melhoraram força muscular, potência, resistência e composição corporal. O impacto positivo de dezesseis semanas de treinamento físico multicomponente sobre indicadores de capacidade funcional em idosos. A presente pesquisa reforça o corpo de evidências de que intervenções com exercícios são ferramenta importante para idosos sarcopênicos ou em risco de sarcopenia. **Conclusão:** exercícios físicos multicomponentes são eficientes em melhorar os indicadores de sarcopenia em idosos em risco de fragilização residentes na comunidade. **Contribuições para Saúde:** Atuação contra a progressão/desenvolvimento da sarcopenia.

**Descritores:** Exercício Físico, Fragilidade, Sarcopenia.