



MOSTRA DE PRODUTOS E PROCESSOS DE PESQUISA

Efeito dos exergames e do treinamento convencional na força muscular e nos indicadores antropométricos em pessoas idosas

Ailanna Nery dos Santos Ferreira ¹

José Ailton Oliveira Carneiro ²

Resumo

Objetivo: avaliar e comparar a efeito de um programa de treinamento com exergames e exercício convencional na força muscular, desempenho funcional e composição corporal de pessoas idosas. **Métodos:** Trata-se de um ensaio clínico controlado randomizado, com cegamento simples, composto por 50 idosas distribuídas de forma aleatória nos grupos convencional (n=17), exergame (n=16) e controle (n=17). As mulheres idosas foram submetidas a 24 sessões de intervenção com duração aproximada de 50 minutos cada, 3 vezes por semana, durante 8 semanas. As variáveis avaliadas foram: mobilidade funcional através do Time Up and Go Test (TUG) e do teste de levantar e sentar da cadeira (TSL) e força muscular utilizando o teste de força de preensão manual (FPM). As variáveis antropométricas avaliadas foram: índice de massa corporal (IMC), circunferência abdominal (CA), razão cintura-estatura (RCE), índice de adiposidade corporal (IAC), área muscular do braço corrigida (AMBc), massa muscular total (MMT). A composição corporal foi obtida por meio do percentual de gordura (%GC), massa gorda (MG) e massa magra (MM). **Resultados:** as diferenças não foram significativas entre os grupos convencional e exergame, no tempo e interação, indicando efeito similar dos dois treinamentos ($p>0,05$). Ao comparar os efeitos intergrupos sobre os desfechos estudados, houve melhor efeito do treinamento convencional e do exergame quando comparado ao grupo controle, porém sem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de intervenção. **Conclusão:** Não foram encontradas diferenças entre os grupos de treinamento, mostrando que ambas as intervenções podem ser utilizadas como estratégia para melhorar o desempenho funcional de pessoas idosas.

Palavras-chave: Envelhecimento; Exergames; Força muscular; Antropometria.

¹ Mestranda em Educação Física pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1836-1257> Contato: ailannaneto@gmail.com

² Doutor em Ciências pela Universidade de São Paulo. Docente no Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Saúde e no Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5095-0301> Contato: hitoef@uesb.edu.br