3º CONCEFNO
O norte da educação física e ciências do esporte: história e desafios para os dias atuais
Período de 01 a 04 de dezembro de 2010, Castanhal e Belém

TREINAMENTO RESISTIDO NO CONTROLE DA DOR MÚSCULO-ESQUELÉTICA EM IDOSOS.

Jacqueline Lamego Souza. Graduanda em Licenciatura Plena em Educação Física – UEPA.

Evitom Correa de Sousa. Professor da Universidade do Estado do Pará e Orientando da Pesquisa. GTT: Atividade Física e Saúde.

RESUMO

A população de idosos está aumentando hoje no Brasil, porém este idoso está envelhecendo com déficit funcional geral, perda de força, resistência e avança pra dependência principalmente nas atividades de vida diária. E um desses agravantes para essa perda de funcionalidade e a Dor, porque os processos degenerativos das articulações geram quadro de dor. O treinamento com peso segundo as pesquisas têm demonstrado ser uma atividade, que pelos seus efeitos nos tecidos musculares e articulares pode diminuir esse quadro doloroso, contribuindo para a melhora da funcionalidade do idoso. O objetivo geral é analisar de forma sistemática os efeitos do treinamento com peso em idosos com Dor Músculo-Esquelética. As questões a investigar são: Identificar os níveis de dor em idosos, Traçar os possíveis efeitos do treinamento com peso e Compreender de que forma o treinamento com peso pode influenciar o quadro de dor. Este trabalho se justifica pela importância de se entender alguns aspectos da situação vivencial de um sujeito com Dor músculo – Esquelética, e então auxiliá-lo a compreender suas principais dificuldades com relação a essa Dor e observar os possíveis benefícios do Treinamento Resistido, atingindo um grau de qualidade de vida mais adequado e saudável. A pesquisa será baseada no estudo de experimental, que iniciou com a formulação de um problema "O treinamento com peso é capaz de reduzir o quadro doloroso de idosos?", que surgiu a partir de um processo de análises de referencias bibliográficas e observações feitas com os próprios Idosos do Projeto de Qualidade de Vida do Laboratório de Exercício Resistido - LERES. O Enfoque do trabalho é Empírico-Analítico. A pesquisa irá se desenvolver através de um estudo explicativo como instrumento de coleta de dados será usada a Escala Visual Analógica da Dor (EVA), tendo uma análise estatística quantitativa. O resultado esperado é que no decorrer de um período

de treinamento resistido (4 ou 5 meses), os indivíduos participantes da pesquisa tenham um redução no quadro doloroso.

Referências

CAMARANO, ANA AMÉLIA. **“Envelhecimento da população brasileira: uma contribuição demográfica”**. In: Freitas, Elizabete Viana et al. (orgs.) Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 58-71, 2004.

CHANDLER, J., STUDENSKI, STEPHANIE. Exercícios. In: DUTHIE, E.H. & KATZ, P.R.**Geriatria Prática** 3ª. ed. Rio de Janeiro. Revinter. 2002.

De LORME TL. **Restoration of muscle power by heavy resistance exercises**. J Bone Joint Surg 1945; 27:645-67.

GRAVES JE, FRANKLIN BA. **Treinamento Resistido na Saúde e Reabilitação**. Rio de Janeiro: Revinter, 2006.

KELLEY GA, KELLEY KS. **Progressive resistance exercise and resting blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials**. Hypertension 2000; 35:838-43.

MAZO. G, Z.; MOTA. J. P. da SILVA.; GONÇALVES. L.H.T., **Atividade Física e Qualidade de Vida em Mulheres Idosas.** Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, 115- 118, jan/jun. 2005.

PIMENTA, C. A. M., TEIXEIRA, M. J. **Dor no idoso**. In: Duarte, Y. A. O. ; Diogo, M. J. D. Atendimento Domiciliar: um enfoque gerontológico. São Paulo: Atheneu, 2000. p. 373-419.

REBELLATO, J.R. ; MORELLI, J,G.S. **Fisioterapia geriátrica a prática da assistência ao idoso**. São Paulo. Manole, 2004, p.98-108.

E-mail: Jacque_edfisica@hotmail.com