

# EFEITO DE 16 SEMANAS DE UMA INTERVENÇÃO MULTICOMPONENTE EM INDICADORES DE VULNERABILIDADE E SARCOPENIA DE IDOSOS AMAZÔNIDAS



Tatiane G. Teixeira, Janaína N. de Oliveira, Lucas S. N. Zanini, Ícaro F. de Oliveira, Isabele R. de Oliveira, Ana Clara dos S. Ferreira, Tatiana de S. L. G. Nascimento, Carlos V. M. da Silva, Euryly K. Tourinho, Expedita F. G. Figueiredo, Joana D'Arc M. S. do Amaral, Daniel Delani



GERO • 2024  
SG HCFMUSP

## INTRODUÇÃO

A sarcopenia, patologia caracterizada pela redução exacerbada da força e massa muscular comumente apresenta-se associada a condições de vulnerabilidade e fragilidade na pessoa idosa (Cruz-Jentoft et al., 2019). Intervenções multicomponentes que incluem exercícios físicos são importantes medidas preventivas e terapêuticas para minimizar os efeitos negativos dessas condições

## OBJETIVO

Investigar o efeito de 16 semanas de uma intervenção multicomponente em indicadores de vulnerabilidade e sarcopenia em idosos amazônidas

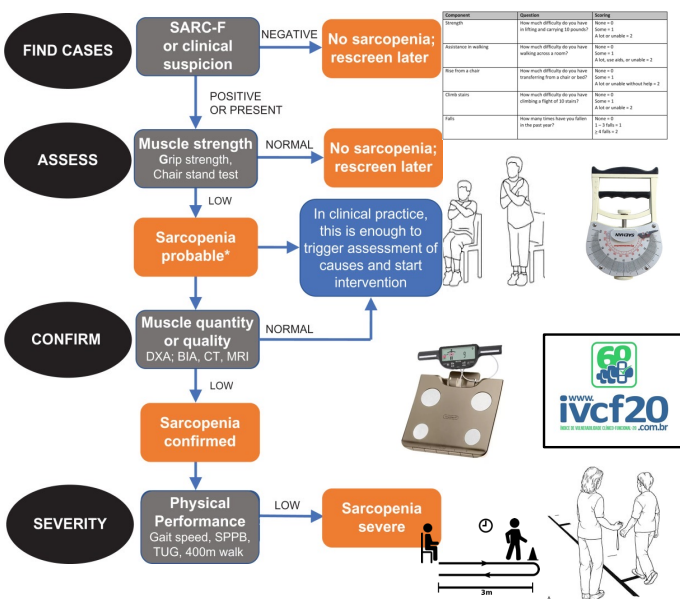


Figura 1: Conjunto de instrumentos de coleta de dados utilizado na pesquisa.

## MÉTODOS

Pesquisa pré-experimental, realizada no Projeto de extensão Idade Ativa, Porto Velho, de junho a outubro de 2023. Completaram as 16 semanas de intervenção (assiduidade >75%) o total de 22 idosos com 68,8 (5,8) anos. O IVCF-20 foi utilizado para medida da vulnerabilidade. Os indicadores de sarcopenia do *European Working group on Sarcopenia in older people* foram adotados para medida da sarcopenia. A intervenção consistiu de: a) exercícios físicos multicomponentes (3x/semana, 30 a 50 minutos), b) atividades rítmicas e danças circulares (1x/semana, 30 a 50 minutos), e c) rodas de conversa voltadas às memórias afetivas e orientação nutricional (1x/semana, 30 a 50 minutos)

## RESULTADOS

Na Tabela 1 constam as variáveis que se modificaram de forma significativa entre os momentos pré e pós. As demais variáveis não sofreram alteração estatisticamente significativa.

Tabela 1: Variáveis modificadas de forma estatisticamente significativa

VARIÁVEIS	PRÉ	PÓS
IVCF-20 (pontos)	6,3 ±4,9	3,9 ±4,5*
TC4 (segundos)	4,2 ±0,9	3,9 ±0,7*
Menor Hangrip (Kg)	15,9 ±6,9	18,2 ±7,9*

## CONCLUSÃO

Dezesseis semanas de intervenção multicomponente são eficientes em melhorar indicadores de sarcopenia e vulnerabilidade na pessoa idosa residente na comunidade.

## REFERÊNCIAS

Cruz-Jentoft, A.J. et al Writing Group for the European Working Group on Sarcopenia in Older People 2 (EWGSOP2), and the Extended Group for EWGSOP2. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age Ageing*. Jan 1;48(1):16-31. 2019