

Educação Física

O efeito do treinamento e do destreinamento na força de membros superiores e agilidade em idosos sobreviventes de câncer

Amanda Siqueira de Castro - 5º Período, Iniciação Científica Voluntária - Departamento de Educação Física - UFLA

Lara Resende de Castro - 5º Período, Iniciação Científica Voluntária - Departamento de Educação Física - UFLA

Pollyana Maculan de Carvalho - 4º Período, Iniciação Científica Voluntária - Departamento de Educação Física – UFLA

Fernanda Aparecida Gonçalves - Graduada em Educação Física Bacharelado- UFLA

Sandro Fernandes da Silva - Orientador – Docente do Departamento de Educação Física – UFLA - Orientador(a)

Resumo

O câncer é uma doença crônico-degenerativa, onde as células possuem um crescimento desordenado (maligno), que difundem em tecidos e órgãos, realizando o processo conhecido por metástase, para outras regiões do corpo. O impacto da doença causado nos idosos, pode interferir diretamente no estilo de vida e habilidades funcionais, por esse motivo existe muitos questionamentos acerca do exercício físico para indivíduos acometidos com câncer. Assim este estudo se faz necessário e, objetiva acompanhar e verificar o efeito do treinamento e destreinamento na força de membros superiores (FMMS) e agilidade de sobreviventes de câncer (SC). A pesquisa se caracteriza como básica- aplicada e descritiva, realizada por meio de um estudo de caso qualitativo. A amostra do estudo é composta por quatro indivíduos idosos SC, do sexo masculino, com idade de $66 \pm 14,62$, que estão envolvidos no Projeto de Extensão Câncer e Atividade Física da UFLA. As atividades foram realizadas três vezes na semana, visando na ênfase neuromuscular, sendo executados exercícios para os grandes grupos musculares, com 3 series de 15 repetições, carga de 60-70% do RM. Foram utilizadas as dependências do ginásio poliesportivo e a sala de musculação da UFLA, tanto na realização do treinamento quanto, para a aplicação dos testes. Para avaliar o efeito do treinamento e destreinamento, foi utilizado o teste de flexão de cotovelo, e o de agilidade Timed Up and Go. Realizaram-se 3 testes, o 1º no início do treinamento, o 2º após 16 semanas de treinamento e a 3º avaliação após 30 dias sem treinamento. Após a análise de todos os dados coletados com os 4 idosos SC, pode-se dizer que nenhuma das variáveis avaliadas obtiveram diferenças significativas. No resultado de FMMS, houve uma redução mínima no número de repetições da 1ª avaliação (22,25) para a 2ª avaliação (22) e, com a realização da 3ª avaliação, encontrou-se um aumento, chegando à 23,75 repetições. Na agilidade verificou-se que as médias de tempo na realização da tarefa aumentam. O tempo gasto em segundos na 1ª avaliação foi de 6,21; na 2ª passou para 6,34 e na 3ª foi 6,76. Conclui-se, ainda que, apesar dos resultados não apresentarem diferenças significativas, foi possível manter essas variáveis sem muitas alterações, podendo desta forma contribuir para uma melhora na qualidade de vida.

Palavras-Chave: Câncer, Envelhecimento, Qualidade de Vida.

Instituição de Fomento: Universidade Federal de Lavras

Link do pitch: <https://youtu.be/5F2RkSyjKuQ>