



21º Congresso de Iniciação Científica

**EFEITOS DO ENVELHECIMENTO E DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS
SOBRE A FUNÇÃO RESPIRATÓRIA**

Autor(es)

SILVIA APARECIDA TAVARES

Orientador(es)

MARLENE APARECIDA MORENO

Apoio Financeiro

PIBIC/CNPQ

Resumo Simplificado

Contextualização: o processo de envelhecimento vem acompanhado de diversas modificações dentre elas as do sistema respiratório, as quais merecem enfoque, já que a incidência de internações e óbitos entre os idosos constitui realidade preocupante, entretanto, a prática regular de exercícios físicos pode ser uma maneira eficaz de prevenir tais alterações. O exercício físico preventivo é a melhor maneira de retardar a sarcopenia, decorrente do envelhecimento, e a atividade física preventiva mesmo que iniciada tardiamente pode trazer benefícios à saúde de idosos sedentários. A prática de exercícios na água tem sido valorizada atualmente, recebendo recomendações pelos seus benefícios. As atividades na água recrutam grande número de grupos musculares dos membros superiores e inferiores, diminuindo a pressão nas articulações e ainda fazendo com que seus praticantes se beneficiem das propriedades físicas do meio aquático. O meio aquático é um ambiente de diferentes profundidades que facilita a aplicação de várias intervenções, tais como: alongamento, fortalecimento, mobilização articular, treinamento de equilíbrio, marcha e também condicionamento físico. **Objetivo:** avaliar e comparar a mobilidade toracoabdominal, a força muscular respiratória e os volumes e capacidades pulmonares de idosos sedentários e praticantes de exercícios físicos. **Método:** Estudo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIMEP (Parecer 70/10). Participaram da pesquisa 25 sujeitos com idade entre 60 e 80 anos, não fumantes, do gênero masculino, alocados em dois grupos (G): G1 (12 idosos sedentários), e G2 (13 idosos praticantes de exercícios físicos aquáticos, há no mínimo 4 meses). Os procedimentos experimentais foram constituídos da cirtometria nos níveis axilar, xifoideano e abdominal, para avaliar a mobilidade toracoabdominal; medida das pressões respiratórias máximas (PImáx e PEMáx), tendo como objetivo avaliar a força muscular respiratória; e prova de função pulmonar por intermédio da ventilometria, visando o registro de volumes e capacidades pulmonares. O treinamento aquático era realizado três vezes por semana. **Resultados:** a comparação dos valores referentes à idade e características antropométricas, mostrou que não houve diferença significativa entre os grupos estudados. Já em relação à mobilidade toracoabdominal, a função pulmonar e a força muscular respiratória, com exceção da mobilidade abdominal, os resultados mostraram valores significativamente maiores no grupo de voluntários treinados em relação ao grupo de sedentários. **Conclusão:** Os resultados sugerem que a prática regular de exercícios físicos pode melhorar a mobilidade torácica, a força muscular respiratória, e a função pulmonar de idosos, atenuando os efeitos deletérios sobre o sistema respiratório, inerentes ao envelhecimento.