

EFEITO AGUDO DO EXERCÍCIO RESISTIDO NA MUSCULATURA DO ASSOALHO PÉLVICO DE IDOSAS¹

Suelen Odraizola Barcia², Giovana Zarpellon Mazo³, Enaiane Cristina Menezes⁴, Franciele da Silva Pereira⁵, Felipe Fank⁶, Fabiana Flores Sperandio⁷, Fernando Luiz Cardoso⁸, Janeisa Franck Virtuoso⁹

¹ Vinculado ao projeto “Efeito agudo e crônico do exercício resistido na morfologia e função muscular do assoalho pélvico de idosas: Um ensaio clínico”.

² Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física – CEFID – Bolsista PIBIC/CNPQ.

³ Orientador, Departamento de Educação Física – CEFID – giovana.mazo@udesc.br.

⁴ Doutora em Ciências do Movimento Humano – CEFID.

⁵ Doutoranda em Ciências do Movimento Humano – CEFID.

⁶ Mestrando em Ciências do Movimento Humano – CEFID.

⁷ Doutora em Ciências do Movimento Humano – CEFID.

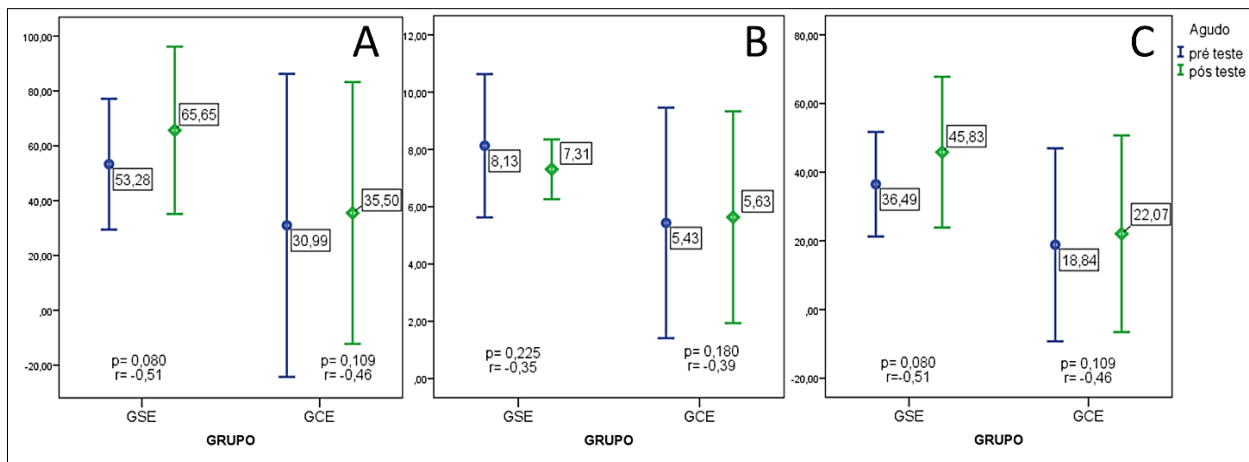
⁸ Doutor em Ciências do Movimento Humano – CEFID.

⁹ Doutora em Ciências do Movimento Humano – CEFID.

Introdução: O exercício resistido proporciona ganho de força muscular nos principais grupos musculares, mas ainda há lacuna no conhecimento sobre a musculatura do assoalho pélvico (MAP) feminino. **Objetivo:** Identificar e comparar a Contração Voluntária Máxima (CVM) do assoalho pélvico de idosas antes e após uma sessão de exercícios resistidos (ER) com e sem estímulo de contração desta musculatura. **Método:** Este estudo é um ensaio clínico não randomizado que foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina sob nº 498.443 e está registrado no Registro Brasileiro de Ensaio Clínicos sob número RBR-8rcfp6. Os critérios de inclusão das participantes do estudo foram: ser do sexo feminino, ter idade entre 60 e 75 anos, sem disfunção pélvica, com avaliação funcional do assoalho pélvico ≥ 2 , sem restrição para a prática de exercício resistido. Os critérios de exclusão foram: estar praticando ou ter praticado ER nos últimos 6 meses, ter restrição para a prática de atividade física (AF) e apresentar disfunção pélvica, como o prolapso e incontinência urinária. A avaliação do assoalho pélvico antes e após a sessão de exercício foi realizada com o perineômetro Peritron 9300AV (Laborie, Canadá). Este equipamento mensura de forma objetiva a força e a resistência muscular do assoalho pélvico. Neste ensaio clínico, participaram 12 idosas, com média de idade de 64,7 anos (DP = 3,6), com cognição preservada e sem disfunção do MAP e sem restrição para a prática de ER. As idosas foram alocadas em dois grupos: GSE (n = 6) - grupo de exercício resistido sem estímulo de contração dos MAP; GCE (n = 6) - grupo de exercício resistido com estímulo de contração dos MAP. A intervenção proposta foi uma sessão de treinamento resistido, com duração de 50 minutos. Os exercícios propostos foram: Agachamento Bola, Voador, Leg Press Horizontal, Puxada Frente Fechada, Cadeira Adutora, Tríceps Pulley, Rosca Polia Baixa e Abdominal na polia. A intervenção foi composta por 3 fases: familiarização, determinação de carga em 15 RM e a sessão de treino. Para comparação das variáveis da CVM, duração da contração (segundos) e média da contração do MAP antes (pré-teste) e após (pós teste) uma sessão de exercício resistido entre o GSE e o GCE foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis. Para o tamanho de efeito foi utilizado o Epsilon quadrado (E^2R). Foi adotado intervalo de confiança de 95%. **Resultados:** Na avaliação de efeito agudo da intervenção de uma sessão de exercício resistido houve um aumento na CVM ($\Delta 12,37 \text{ cmH}_2\text{O}$; tamanho de efeito (r)= -0,51; p= 0,080) e na média da contração do MAP ($\Delta 9,34 \text{ auc/duração}$; tamanho de efeito (r)= -0,51; p= 0,080) nas idosas do

grupo GSE. (Figura 1). **Conclusão:** O exercício resistido sem estímulo da contração da musculatura do assoalho pélvico melhora a CVM de forma aguda. Recomenda-se a prática de ER por mulheres idosas para preservar a musculatura do assoalho pélvico e minimizar as disfunções que podem ocorrer com o enfraquecimento desta, como exemplo, a incontinência urinária.

Figura 1. Comparação da contração voluntária máxima (CVM), duração da contração (segundos) e média da contração dos músculos do assoalho pélvico antes (pré teste) e após (pós teste) uma sessão de exercício resistido no grupo sem estímulo de contração (GSE) e com estímulo de contração (GCE).



Legenda: ○= pré teste; ◇= pós teste; A= CVM (cmH₂O); B= duração (segundos); C= média da contração (área sob a curva/duração).

Palavras-chave: Idosa. Assoalho Pélvico. Contração Muscular.