

Terminou no final de Agosto a intervenção de 12 semanas de um programa de treino de resistência com suplementação na prevenção da sarcopenia.

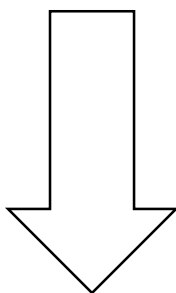
Iniciaram este programa 14 utentes, que foram divididos em 2 grupos de 7 utentes, em que um realizava o plano de treino + suplementação de 4 g de leucina (2 vezes por semana) e outro realizava apenas o plano de exercícios. Foi também monitorizado um grupo de 13 utentes que realizavam a sua vida normal, mas não realizavam qualquer plano específico de treino.

Relativamente aos utentes do grupo de plano de exercícios + suplementação que completaram as 12 semanas (4 utentes), houve um aumento médio de 1,25 valores na Short Physical Performance Battery (SPPB) (8,25 para 9,5) e de 5,43 kg na força de preensão palmar (15,91kg para 21,34kg) e um aumento médio de 36% na percentagem de 1rm (repetição máxima) nos exercícios realizados, sendo que dos 3 utentes que se enquadraram no diagnóstico de sarcopenia, apenas 1 continuou dentro dos critérios.

Relativamente aos utentes do grupo do plano de exercícios que completaram as 12 semanas (6 utentes), houve um aumento médio de 0,7 valores na SPPB (7,8 para 8,5), e de 0,8kg na força de preensão palmar (14,5kg para 15,3kg) e um aumento médio de 45% na percentagem de 1rm nos exercícios realizados, sendo que os 2 utentes que se enquadravam no diagnóstico de sarcopenia, continuaram enquadrados nos critérios.

Relativamente ao grupo de controlo (13 utentes), houve um declínio de 0,7 valores na SPPB (5,2 para 4,5), e de 0,9kg de força de preensão palmar (14,4 kg para 13,5 kg), sendo que aos 6 utentes que se enquadravam no diagnóstico de sarcopenia, juntaram-se mais 3, perfazendo um total de 9 utentes.

Estes resultados refletem o que esperávamos no início da intervenção, em que o treino de força (pelo menos) 2 vezes por semana, pode contribuir não só apenas para a prevenção da diminuição da força associada ao envelhecimento, mas que ainda é possível ter ganhos de força nesta idade, contribuindo para uma melhoria da autonomia das utentes.



	Short Physical Performance Battery						Preensão Palmar										
	Equilíbrio		Velocidade		Levantar		Total	Esquerda			Direita						Notas
Nome	Tem	Pts	Tempo	Pts	Tempo	Pts	Pts	1	2	3	1	2	3	SPPB	PP %	1rm	
Exercício + leucina																	
Sra JS		4	3,13;3,08	4	12,17	3	11	24	23,5	23	22	23	24	1	52%	51,86	
Sra Ur	7	3	5,29; 4;89	3	11,4	3	9	18	18	19	22	20	21	1	48	36,57	Parou lecina 10ª semana
Sr FF		4	4,34;4,14	4	16,76	1	9	25	23,5	24	27	31,5	28	-3	9	25,17	Saiu 8ª semana (doente)
SR JÁ		4	3,13;3,08	4	12,17	3	11	24	23,5	23	22	23	24	0	26	28,29	
Sra CD		4	2,93;2,87	4	10,5	4	12	18	17,5	17,5	16,5	17	16	0	7	14,57	Iniciou medicação calmante na ultima semana
SR AM		2	5,95;5,59	3	13,37	2	7	18	19,5	19	19	20	20,5	1	17	26,57	
Sr JC		4	3,93;3,84	4	10,47	4	12	21,5	22,5	20,5	26	28	27	1	5	5,17	Dor no ombro, apenas MMII's nas ultimas 4 sem
Exercício																	
Sra LG		4	3,58;4,03	4	14,77	2	10	18	17,5	17	17	15,5	16	-1	11	31,43	
SRA CR	7	3	4,03; 4,38	4	13,89	2	9	14	15	13,5	20,5	20	21,5	1	7	32,6	
Sra LC		4	3,23; 3,78	4	8,89	4	12	15,5	14	16	13	13,5	13,5	2	3	53,33	Apenas exercicios MMII's
Sr RN		4	3,13;3,03	4	11,1	4	12	24	24	25	22,5	23	21	2	19	46	
Sra MFV		2	18,37; 19,27	1	23,65	1	4	11	10,5	11	7	6,5	6	1	-23	50,71	
Sr JS		2	10,57;10,89	1	19,5	1	4	15	13	15,5	7	7	10	0	1	53,57	
Controlo																	
SRA MJR		1	52,2; 57,9	1	16,45	2	4	10	12	12,5	13	11	13,5	-1	-1		
Sra LF		1	11,19;13,18	1	22,53	1	3	11	8,5	8	9,5	10	10	-2	-3		
Sr FP		2	4,89; 4,63	4	14,8	2	8	20,5	22	21,5	23,5	23,5	24	1	-6		
Sra MFR		0	13,17;13,58	1	21,42	1	2	9	8	10	10	10	15	-3	-9		
Sra JS		1	8,04; 7,15	2	12,74	3	6	15	13	10	19	20	16	-1	5		
Sra IA		2	7,35; 7,65	2	17	1	5	9	8	8	14	10	8,5	0	-33		
Sra MAR		1	8,16; 8,98	2	30,47	1	4	6	7	4	8	8	9	-1	-7		
Sra FD		1	11,29;10,03	1	25,4	1	3	16,5	16	15,5	17,5	16	17	0	-3		
Sra LB		2	9,41; 8,02	1	14,53	2	5	14,5	16	14	18	18	18	0	9		
Sra MJA		0	8,27; 7,84	2	19,4	1	3	15,5	17,5	17	7	6	8	-2	-26		
SRA MB		2	9,22;9,72	1	15,36	2	5	7,5	10	9	16	13,5	13	-1	-1		
Sr MB		2	6,90;7,19	2	19,57	1	5	13	16	14	16	16	16	-2	-13		
Sra NP		0	16,3;18,6	1		0	1	7	6	6,5	9	7	8	-2	30		
Sr TF		2	6,09; 5,74	3	12,57	3	8	20	21,5	22	23,5	22,5	24	2	-6		

	Short Physical Performance Battery							Preensão Palmar					
	Equilíbrio		Velocidade		Levantar		Total	Esquerda			Direita		
Nome	Tempo	Pts	Tempo	Pts	Tempo	Pts	Pts	1	2	3	1	2	3
Exercício + leucina													
Sra JS		2	4.52;4.57	4	15.01	2	8	15	15,5	14	16	16	15
Sra Ur		4	6.58;7.07	2	13.84	2	8	15	14	15	10	12	14
Sr FF		4	3.89;4.84	4	12.90	3	11	26	21	21	26	26	26
SR JÁ		4	3.70;2.98	4	12.34	3	11	18	17	17	20	19,5	19
Sra CD		4	3.29;3.74	4	10.72	4	12	16	15	13	17,5	18	16
SR AM		2	9.06;6.80	2	16.25	2	6	16	16	15,5	18	17	17
Sr JC		4	4.18;4.08	4	13.03	3	11	23	19,5	19	28	25	24
Exercício													
Sra LG		4	4.32;3.82	4	11.14	4	12	15	15	14	15	15	17
SRA CR		2	4.65;3.79	4	15.16	2	8	14	11	14	21	19	19
Sra LC		2	3.58;3.99	4	6.66	4	10	14	13	15,5	13	13,5	14
Sr RN		4	4.54;3.69	4	15.42	2	10	23	19	20	19	18	18
Sra MFV		1	18.78;22.24	1	25.69	1	3	16	11	15	9	9	7
Sr JS		2	11.12;10.89	1	19.61	1	4	16	11	15	9	9	7
Controlo													
SRA MJR		1	43.85	1	13.15	3	5	15	13	12	10	11	12
Sra LF		2	7.35;6.14	2	16.77	1	5	7	9	9	12	10	12
Sr FP		2	5.18;4.78	3	14.5	2	7	22	24	21	22	28	26
Sra MFR		1	9.29;10.02	1	12.31	3	5	12	11	10	12	10	13
Sra JS		1	7.15; 7.81	2	10.85	4	7	13	13	12	19	17	14,5
Sra IA		2	7.31;8.68	2	19.58	1	5	10	13	15	18	13	17
Sra MAR		1	5.37;6.18	3	17.28	1	5	6	6	6	10	8	9
Sra FD		1	10.12;10.07	1	35.54	1	3	16	15	13	18	18	16
Sra LB		1	7.74; 6.81	2	14.83	2	5	13	12	16	16	17	16
Sra MJA		1	7.48; 6.94	2	16.54	2	5	22	19	17,5	11	12	14,5
SRA MB		1	12.46; 11.20	1	12.56	3	5	11	8	10	15	14	12
Sr MB		2	6.32; 5.17	3	16,6	2	7	16	16	16	21,5	17	18
Sra NP		1	14.74;11.4	1	17.92	1	3	6	6	7	4	4,5	6
Sr TF		2	6.37;6.43	2	14.69	2	6	21,5	21	20	27	26	27