

OBJETIVOS

- Comparar os efeitos de dois treinamentos cognitivos motores: real e virtual no equilíbrio postural de idosos e verificar a duração dos efeitos das intervenções após 30 dias de seguimento

MÉTODOS / DESCRIÇÃO

- Ensaio clínico não randomizado e cego;
- Participaram deste estudo 30 idosos, divididos entre o treinamento motor cognitivo real (TCMR) e o treinamento motor cognitivo virtual (TCMV);
- Todos os sujeitos foram submetidos a 14 sessões de intervenção, duas vezes por semana, durante sete semanas;
- O grupo TCMR realizou treinamento cognitivo-motor no ambiente real;
- O grupo TCMV praticou treinamento cognitivo-motor no ambiente virtual por meio dos videogames interativos *Kinect Adventures*;
- Todos os participantes foram submetidos a três avaliações: pré, pós e trinta dias após as intervenções;
- O equilíbrio postural foi avaliado por meio da escala de teste do *Mini-Balance Evaluation Systems*;
- A análise estatística foi realizada por meio de medidas repetidas ANOVA e teste post hoc de Tukey para verificar possíveis diferenças entre grupos e avaliações. Um alfa de 0,05 foi adotado.

RESULTADOS / COMENTÁRIOS

- Em relação ao escore total do MiniBEST, houve efeitos significativos de tempo e grupo $F = 15,885$, $p = 0,0001$, potência = 0,999 e $F = 57,413$, $p = 0,0001$, potência = 1,000, respectivamente;
- Ambos os grupos apresentaram melhora no pós-treinamento e em alguns desfechos do *Mini-Balance Evaluation Systems* com superioridade do TCMV.

CONCLUSÃO

- Os resultados deste estudo sugerem que tanto o TCMR quanto o TCMV proporcionam melhora no equilíbrio postural dos idosos, com diferença entre eles.

REFERÊNCIAS

- Zhuang J, Huang L, Wu Y, Zhang Y. The effectiveness of a combined exercise intervention on physical fitness factors related to falls in community-dwelling older adults. *Clin Interv Aging*. 2014;9:131-40.
- Ansai JH, Aurichio TR, Gonçalves R, Rebelatto JR. Effects of two physical exercise protocols on physical performance related to falls in the oldest old: A randomized controlled trial. *Geriatr Gerontol Int*. 2016;16(4):492-9.