

## **AVALIAÇÃO FUNCIONAL E ANTROPOMÉTRICA: A PERCEPÇÃO ACERCA DA SUA IMPORTÂNCIA POR IDOSOS PRATICANTES DE GINÁSTICA**

Eliane Aparecida de Castro<sup>1</sup>  
Marcos Antonio Felipe Moreira<sup>2</sup>  
Daniel dos Santos<sup>3</sup>  
Leonice Aparecida Doimo<sup>4</sup>

1 - Universidade de Franca - [elianeaparecidacastro@gmail.com](mailto:elianeaparecidacastro@gmail.com)

2 - Faculdade de Ciências e Tecnologia de Viçosa - UNIVIÇOSA - [marcosmoreiraefi@hotmail.com](mailto:marcosmoreiraefi@hotmail.com)

3 - Universidade de Franca - [daniel.santos@unifran.edu.br](mailto:daniel.santos@unifran.edu.br)

4 - Universidade da Força Aérea – UNIFA - [ladoimo1@gmail.com](mailto:ladoimo1@gmail.com)

### **Introdução**

Medir e avaliar são partes de um processo para se atribuir notas ou conceitos e um julgamento sobre a qualidade daquilo que foi avaliado (1). Contudo, se inserem num contexto maior, o de entender a importância e o significado prático da informação coletada e os rumos a serem tomados diante de determinadas condições e objetivos previamente estabelecidos (2).

Para os idosos, a avaliação deve fornecer parâmetros de desempenho em diversas habilidades – física, cognitiva e social, de modo que os mesmos possam se empenhar em conquistar melhores resultados ou tentar mantê-los em níveis adequados, na busca de um envelhecimento saudável (3). Em especial, as avaliações físicas se constituem em estímulos contínuos para a conquista e preservação da capacidade de deambulação ao longo do processo de envelhecimento, desde que os avaliados tenham consciência da sua importância e saibam utilizar seus resultados em prol da sua melhoria individual.

Para o indivíduo idoso, a prática de exercícios tem papel crucial na compressão da morbidade, interferindo positivamente nas condições de incapacidade para realização de atividades da vida diária (4). Nesse sentido, a avaliação física deve fornecer parâmetros de desempenho em diversas habilidades motoras, de modo que os idosos possam se empenhar em conquistar melhores performances ou tentar mantê-las em níveis adequados. Os resultados das avaliações devem permitir a detecção de níveis de capacidade funcional, o acompanhamento do desenvolvimento motor e se constituir em estímulos contínuos para a conquista e manutenção da independência ao longo do processo de envelhecimento.

Ainda, é essencial que o indivíduo idoso saiba e entenda a importância da avaliação física periódica como um modo de lhe proporcionar o conhecimento sobre o desenvolvimento do seu próprio corpo, permitindo monitorar seu desempenho funcional. Esta atitude pode contribuir para

melhorar ou manter sua qualidade física frente aos resultados obtidos, minimizando as alterações fisiológicas perdidas com a idade, mantendo, em especial, sua capacidade de deambulação em níveis adequados para sua independência funcional e, com isso, proporcionando benefícios sociais, psicológicos e físicos (5).

Assim, este trabalho objetiva verificar a percepção acerca de avaliações físicas periódicas, sua importância e o significado prático dos testes, por indivíduos idosos participantes de um projeto de ginástica para a terceira idade submetidos a essas avaliações.

### **Materiais e Métodos**

Estudo exploratório e descritivo, com amostra do tipo não-probabilística e intencional. Participaram 36 indivíduos (2 homens e 34 mulheres) de uma turma de ginástica para a terceira idade, de Viçosa/MG, idades entre 58 a 80 anos. Como critérios de inclusão, todos deveriam integrar o projeto há, no mínimo, um ano; ter realizado, pelo menos, três avaliações físicas programadas (bateria de Rikli e Jones (6), teste de abdominais (7), teste de flexibilidade (8) e medidas antropométricas de massa corporal, estatura e circunferências); e não ter apresentado comprometimento cognitivo, conforme o Clock Completion Test (9). Todos foram informados sobre os objetivos da pesquisa e o compromisso com a privacidade e confidencialidade dos dados, conforme item IV.8 da Resolução 466/2012. Aqueles que se propuseram a participar receberam um questionário, elaborado para o propósito desse estudo e assinaram um termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Solicitou-se a não identificação em nenhuma parte do instrumento. O questionário constou de onze perguntas sobre a percepção que os idosos tinham sobre a avaliação física (o que é avaliação física; para que serve; conhecimento sobre as valências físicas testadas; acesso aos resultados; interpretação e significado prático dos resultados; atitudes dos avaliadores frente às avaliações e aos resultados), além de questões para caracterização da amostra (gênero, idade, tempo de participação no projeto e escolaridade). As opções de respostas às questões sobre a avaliação física foram no formato Likert (1 = muito; 2 = razoavelmente; 3 = sem opinião; 4 = nada). Os dados foram analisados em termos de frequências absolutas e relativas.

### **Resultados e Discussão**

Dentre os 36 participantes ( $66,88 \pm 6,63$  anos), a quase totalidade (34) era do sexo feminino. Com relação à escolaridade, 50% das respostas mencionam ensino fundamental incompleto e 6% nenhum tipo de estudo, resultados compatíveis com as características sócio-demográficas de

peças nessa faixa etária (10). A média de tempo de participação no projeto foi de  $9,08 \pm 6,5$  anos, indicando que os idosos participaram de várias avaliações somativas e formativas. A aderência desses indivíduos aos exercícios supervisionados pode ser decorrente da satisfação pela atividade física, de uma percepção positiva e da busca por melhor qualidade de saúde e também do sentimento de acolhimento e pertencimento social que o grupo oferece (11).

Embora todos achassem importante serem sistematicamente avaliados, 66% (24 sujeitos) mencionaram saber razoavelmente ou nada sobre a finalidade de uma bateria de testes e 83% (30 sujeitos) dizem saber pouco ou nada sobre as valências físicas que cada teste avalia. Mencionam que fazem os testes porque sabem que são bons para eles, mas não tem noção do que avaliam, acreditando apenas que avaliam a saúde. É importante conscientizar o idoso de que a finalidade das avaliações é de, indiretamente, monitorar o desempenho nas suas atividades de vida diária que, com processo de envelhecimento, podem ser difíceis de serem realizadas. Assim, deve-se periodicamente verificar o patamar em que se encontram e a necessidade de intervenções para recuperar ou prevenir agravos como as quedas e as perdas de mobilidade (12).

O desconhecimento sobre a finalidade e sobre as valências físicas avaliadas não condiz com a informação de que 56% e 22% (20 e 8 sujeitos, respectivamente) dizem receber todas as informações prévias sobre a realização dos testes por parte da equipe do projeto e dos avaliadores. Além disso, a maioria (78%) respondeu que, no total ou parcialmente, lhes é comunicado seus resultados individuais. Talvez essa dificuldade de entendimento decorra da relação entre o alto grau de informação técnica, inadequadamente passada aos idosos e a baixa escolaridade dos mesmos (13). Dessa forma, parece existir uma necessidade de se dar atenção à forma de instrumentalizar esse público, adequando as informações necessárias ao linguajar dos mesmos.

Por outro lado, a maioria (89%) diz saber, por si só, qual o significado desses resultados para a sua vida cotidiana. Talvez isso se deva ao fato de que estagiários e monitores informam os idosos sobre a classificação do resultado de cada teste (se é bom ou ruim, se está acima ou abaixo da média, se é o valor esperado para gênero e faixa etária). Contudo, 44% disseram não receber ou então receber essas informações de forma inadequada justamente porque, embora os responsáveis pelo projeto tenham a preocupação em lhes transmitir as implicações práticas dos resultados, eles, participantes, não prestam atenção, pois são muitas as informações passadas. Essa revelação também pode explicar o desconhecimento que possuem sobre as finalidades e valências físicas avaliadas.

Também quando perguntado se comparam os resultados da sua última avaliação com resultados de avaliações anteriores, 56% (20 sujeitos) mencionaram que não comparam ou comparam muito pouco os valores obtidos. Mencionam que não sabem interpretar tais comparações e também porque essa não é uma prática observada nos responsáveis pelo projeto, preferindo juntar todos os resultados para levar ao médico. Provavelmente, mesmo aqueles idosos que fazem as comparações entre avaliações também apresentam dificuldade na interpretação dos resultados, observando apenas se melhoraram ou pioraram. Portanto, não prestar atenção ao significado prático dos resultados quando informado e também não comparar os resultados entre distintas avaliações contribuem para o não conhecimento do próprio desempenho motor ao longo do tempo, ou seja, não há o desenvolvimento do autoconhecimento, condição necessária para o autocuidado (14).

A maioria (67%) também menciona que, após as avaliações, observa modificação na prescrição do treinamento ou a qualidade das aulas ministradas. Afirmam que são incentivados a alcançarem maiores níveis de esforço aeróbico ou se exercitarem com cargas (pesos livres) maiores. Porém, segundo relato dos mesmos, não atendem a essas exigências porque veem a participação no projeto como momentos de terapia e de relaxamento coletivo e não como uma forma de aprimoramento de capacidades físicas, fato também apontado por outros estudos (15). Esse pensamento encontra respaldo no tempo de participação do projeto, indicando o grau de socialização e formação de um grupo que tem na atividade física a justificativa para se encontrar três vezes semanalmente e discutir aspectos da vida e do cotidiano. Contudo, especificamente pelo longo tempo de participação no projeto, esperava-se que o grande número de avaliações periódicas pudesse evidenciar um grau maior de entendimento sobre a avaliação física, ou seja, o que é, para que serve e, principalmente, qual o significado prático para a vida cotidiana dos mesmos.

Dessa forma, parece necessário contribuir para que os idosos busquem entender e valorizar os resultados de testes físicos, e também que adotem um comprometimento mais efetivo em relação à prática dos exercícios físicos propostos. Uma postura mais engajada para com os ditames do treinamento físico pode reduzir ou minimizar agravos que acometem esse público na velhice, mantendo-os mais saudáveis e independentes por mais tempo e, indiretamente, influenciando na necessidade e na qualidade de serviços de cuidadores formais ou informais (16). A capacidade do idoso no autocuidado é fator preditivo significativo e independente de mortalidade e capacidade funcional (17). Por outro lado, essa conquista depende de um olhar mais atencioso dos profissionais da atividade física, no sentido de adequarem a linguagem técnica da educação física a esse público, educando-os para sejam corresponsáveis na busca por uma melhor qualidade de vida.

## Referências Bibliográficas

1. Haydt RC. Avaliação: Conceitos e Princípios. . Avaliação do processo ensino-aprendizagem. São Paulo: Ática; 2004. p. 7-16.
2. Hadji C. Avaliação Desmistificada. Porto Alegre: Artmed; 2001
3. Cupertino APFB, Rosa FHM, Ribeiro PCC. Definição de Envelhecimento Saudável na Perspectiva de Indivíduos Idosos. Psicologia: Reflexão e Crítica. 2007;20(1):81-6.
4. Civinski C, Montibeller A, Braz ALO. A importância do exercício físico no envelhecimento. Revista da Unifebe (Online). 2011;9:163-75.
5. Elsayy B, Higgins KE. The geriatric assessment. Am Fam Physician. 2011 Jan 01;83(1):48-56.
6. Rikli RE, Jones CJ. Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. Journal of Aging and Physical Activity. 1999;7:162-81.
7. Cosme RG, Okuma SS, Mochizuki L. A capacidade funcional de idosos fisicamente independentes praticantes de atividade física. R bras Ci e Mov. 2008;16(1):39-46.
8. Barbosa AR, Santarem JM, Filho WJ, Marucci Mde F. Effects of resistance training on the sit-and-reach test in elderly women. J Strength Cond Res. 2002 Feb;16(1):14-8.
9. Watson YI, Arfken CL, Birge SJ. Clock completion: an objective screening test for dementia. J Am Geriatr Soc. 1993 Nov;41(11):1235-40.
10. Pilger C, Menon MH, Mathias TA. Socio-demographic and health characteristics of elderly individuals: support for health services. Rev Lat Am Enfermagem. 2011 Sep-Oct;19(5):1230-8.
11. Gobbi S. Atividade física para pessoas idosas e recomendações da Organização Mundial de Saúde de 1996. RBAFS. 1997;2(2):41-9.
12. Patla AE, Shumway-Cook A. Dimensions of mobility: defining the complexity and difficulty associated with community mobility. J Aging Phys Act 1999;7:7-19.
13. Geremias Farias R, Azevedo dos Santos SM. Influência dos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos mais idosos. Texto & Contexto Enfermagem Disponível em: <http://www.redalyc.org/articuloa?id=71422299019> Acessado em 30/09/2017. 2012;21(1).
14. Almeida L, Bastos PRHO. Autocuidado do Idoso: revisão sistemática da literatura. Revista Espacios. 2017;38(28):3.
15. Cipriani NCS, Meurer ST, Benedetti TRB, Lopes MA. Aptidão funcional de idosas praticantes de atividades físicas. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2010;12(2):106-11.
16. Néri AL, Sommerhalder C. As várias faces do cuidador e do bem-estar do cuidador. Campinas: Átomo & Alínea; 2002.
17. Lee Y. The predictive value of self assessed general, physical, and mental health on functional decline and mortality in older adults. J Epidemiol Community Health. 2000 Feb;54(2):123-9.