

AGILIDADE E EQUILIBRIO DINÂMICO EM ADULTOS E IDOSOS

Jéssica Cruz de Almeida¹
Joyce Cristina de S. N. Fernandes¹
Jozilma de Medeiros Gonzaga¹
Maria Goretti da Cunha Lisboa¹
Universidade Estadual da Paraíba¹

Introdução: A organização Mundial da Saúde (OMS) prevê que no ano de 2025 haverá 1,2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos, sendo que os idosos com 80 anos ou mais anos constituirão o maior grupo etário, segundo Sousa; Galante; Figueiredo¹. É perceptível o aumento dessa população, que ocorreu, sobretudo, por meio da diminuição da taxa de natalidade, como também o avanço da ciência em prevenir/tratar doenças infectocontagiosas, diminuindo, assim, a taxa de mortalidade. Entendendo que o envelhecimento humano é um processo caracterizado por mudanças, Mazo *et al.*,² afirmam que tal processo é acompanhado, muitas vezes, por um estilo de vida inativo, que favorece as incapacidades físicas e as alterações decorrentes deste, acarretando, ainda, perdas na aptidão funcional. A incapacidade funcional vem acompanhada por limitações, sendo estas, responsáveis por diminuir o nível de atividades da vida diária (AVDs). Gobbi³ ressalta que uma das principais formas de evitar, minimizar e reverter muitos dos declínios físicos, psicológicos e sociais que frequentemente acompanham a idade avançada é a atividade física. As atividades físicas são importantes para que os idosos permaneçam com boa aptidão funcional, pois exigem, em maior ou menor grau, os elementos da capacidade funcional (força muscular, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e agilidade e, resistência aeróbia) Fiatarone et al⁴., Shephard⁵. Neste contexto, destaca-se o componente agilidade, caracterizado pela a capacidade

de realizar movimentos corporais rápidos e de curta duração com mudanças de direção, sendo de grande relevância para o processo de envelhecimento. Este elemento é bastante requisitado nas atividades de vida diária do idoso, como desviar-se rapidamente de pessoas, de desníveis ou buracos em calçadas e ruas, de móveis ou objetos domésticos Gobbi⁶.

Objetivo: O objetivo deste estudo foi analisar a capacidade funcional considerando a agilidade e equilíbrio dinâmico de adultos e idosos, praticantes de Ginástica Geral e de Musculação.

Metodologia : A pesquisa se caracteriza como um estudo quase-experimental, do tipo longitudinal, com intervenção de 14 semanas. Participaram da pesquisa 19 indivíduos de Ginástica Geral e 20 indivíduos de Musculação, com idades entre 52 e 80 anos, do programa Universidade Aberta no Tempo Livre, e do sub-projeto Viva a Velhice com Plenitude, ambos desenvolvidos no Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba. As atividades eram desenvolvidas três vezes por semana com duração de uma hora, todos os participantes da pesquisa foram submetidos à bateria de testes American Alliance for Health Physical Education Recreation and Dance (AAHPERD), a qual destina-se a avaliar a capacidade funcional. Nesse estudo, foi considerado apenas o componente agilidade/equilíbrio dinâmico.

Resultados: Quando analisados os resultados, antes e após o programa de Atividade Física para o grupo da Ginástica Geral, não foram observadas alterações significantes. Não diferente, o grupo da Musculação também não apresentou alterações significantes. Porém, quando comparado o grupo da Ginástica Geral com a Musculação observou-se que o grupo da Musculação apresentou melhores resultados na realização do teste.

Tabela 1: Análise da Agilidade na Musculação e na Ginástica Geral pré e pós.

Teste	Musculação		Ginástica Geral	
	Pré	Pós	Pré	Pós
Agilidade	26,7 ± 4,6	26,4 ± 4,4	29,9±3,9	30±2,9

Discussão: O presente estudo teve como objetivo analisar os componentes da capacidade funcional, considerando a agilidade e equilíbrio dinâmico de adultos e idosos praticantes de Ginástica Geral e de Musculação. Após análise, observou-se que não houve alterações estatisticamente significativas, durante a execução do teste para ambos os grupos. Porém, o grupo de Musculação realizou o teste em um menor tempo quando comparado a Ginástica Geral, afirmando os benefícios da Musculação no componente agilidade. Ferreira e Gobbi⁷ utilizando a mesma bateria em uma amostra constituída por 60 voluntárias (59,7±5,9 anos) praticantes de atividade física generalizada (dança, ginástica, musculação, esportes adaptados e atividades lúdicas), encontraram diferenças significativas neste componente. Sabe-se da grande importância desta valência, principalmente para a população idosa, pois de acordo com Zago e Gobbi⁸, a agilidade é exigida em muitas atividades do cotidiano do idoso. Em relação à diferença do tempo de execução da Musculação sobre a Ginástica Geral, possivelmente deve-se ao controle dos parâmetros de treinamento da musculação, como sobrecarga, intensidade e duração. Tendo em vista que a prática de tal atividade fortalece a musculatura, proporcionando resultados positivos, já que, de acordo com Matsudo *et al.*,⁹ no processo de envelhecimento existe a sarcopenia (diminuição de massa muscular) que está associada a limitações funcionais importantes como déficit no andar e na mobilidade, prejudicando, consideravelmente, os níveis de agilidade e



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

equilíbrio. Sendo assim, o trabalho de treinamento de força está diretamente relacionado com um bom resultado na agilidade do idoso. Possivelmente, no grupo da Ginástica Geral exista a necessidade do controle das atividades e dos parâmetros de treinamento para, que assim possa apresentar resultados que favoreçam um feedback positivo para adultos e idosos.

Conclusões: Contudo, mesmo não apresentando alterações estatisticamente significativas quanto ao tempo de execução do protocolo de intervenção, após a realização do teste o programa de Musculação foi mais eficaz que o de Ginástica Geral, entretanto ficou evidente a estabilização de ambos os programas, confirmando assim a importância da atividade física, e que esta, pode minimizar os efeitos negativos do envelhecimento humano.

Palavras-chave: Envelhecimento Humano, Atividade Física, Capacidade Funcional.

Referencias:

1. Sousa, L., Galante, H., Figueiredo, D. Qualidade de vida e bem estar dos idosos: um estudo exploratório na população portuguesa. Rev. Saú. Pub. 2003, v.37, p.364-371.
2. Mazo, G. Z., Mota, J., Gonçalves, L. H. T., Matos, M. G.. Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileiras. Ver. Port. Cien. Desp., 2005, Porto, v.2, p. 202-212.
3. Gobbi, S. Atividade Física para pessoas idosas e recomendações da organização mundial de saúde de 1996. Rev Bras. Ativ. Fís. Saú. Londrina, 1997. v. 2, p. 41-49.
4. Fiatorone, M. et al. Exercise training and supplementation for physical frailty in very elderly people. The New England Journal of Medicine, Boston,



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

1994. v. 330,p.1769-1775.

5. Shephard, R. J. Envelhecimento, atividade física e saúde. São Paulo: Phorte, 2003.
6. Gobbi, S. Villar R, Zago A. S. Bases teórico-práticas do condicionamento físico. Editora Guanabara Koogan; Rio de Janeiro 2005.
7. Ferreira, L., Gobbi, S. Agilidade geral e agilidade de membros superiores em mulheres de Terceira idade treinada e não treinada. Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum. 2003. v. 5, p.46-53.
8. Zago A.S, Gobbi S. Valores normativos da aptidão funcional de mulheres de 60 a 70 anos. Rev Bras Ciên Mov. 2003.11(2), p. 77-86
9. Matsudo, S. M., Matsudo, V. K. R., Neto, T.L.B. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. Rev Bras. Cien. Mov. 2000. v.8,p.21-32.