

AVALIAÇÃO DE CAPACIDADES FUNCIONAIS RELEVANTES PARA INDEPENDÊNCIA FÍSICA DE IDOSOS DA CIDADE DE NATAL/RN

Autor: Júlio Sócrates Peixoto da Silva
Co-autor: Fidel Fernando Alves da Silva

Universidade Potiguar
juliosocratess@gmail.com
fidelfernandotkd@gmail.com

INTRODUÇÃO

Pesquisas recentes apontam um crescimento considerável da população idosa em todo o mundo e o Brasil acompanha esses índices. Uma das grandes preocupações e desafios dos profissionais de saúde no momento são com a qualidade desse envelhecimento, estudos são constantemente desenvolvidos com esse direcionamento e estratégias traçadas com o intuito de preservar alterações fisiológicas e prevenir o surgimento de problemas com a saúde do idoso. Com o processo de envelhecimento, o ser humano tem declínios naturais de suas capacidades físicas, limitando-os de determinadas funções tornando-se dependentes fisicamente em diversas tarefas da vida diária e aumentando os riscos de quedas. Uma das principais justificativas para o declínio acentuado das capacidades físicas é o estilo de vida propenso ao sedentarismo, e o exercício físico surge como ferramenta indispensável para o tratamento e preservação da funcionalidade e independência física dessa população. Mesmo com todas as informações esclarecedoras e campanhas desenvolvidas sobre a temática nos encontramos com índices de sedentarismo muito altos em todo o país. O objetivo desse trabalho foi avaliar as capacidades funcionais Agilidade (AGL) e Força/Resistência (FÇR) de MMII membros inferiores, comparando-as entre idosos sedentários e idosos praticantes de diversas modalidades de atividades físicas.

METODOLOGIA

A amostra foi composta por 80 idosos sedentários e ativos praticantes de diversas modalidades de atividades físicas de clubes, academias e associações de idosos da cidade de Natal/RN, os idosos foram divididos em 2 Grupos (G1) Sedentários (n=40 75,76±4,17 anos) e Grupo (G2) Ativos (n=40 74,97±4,33 anos) subdivididos em praticantes de Musculação/Hidroginástica (PMH) n=20, e Dança/Ginástica (PDG) n=20. Foram utilizados como ferramentas para avaliação o “Timed Up And Go Test” que consiste em levantar de uma cadeira, caminhar o mais rápido possível por um percurso de 3 metros e sentar novamente, este foi

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

utilizado para avaliar a (AGL), e o “Senior Fitness Test” que consiste em levantar e sentar de uma cadeira o Máximo de vezes possível em 30 segundos, este foi utilizado para avaliar a (FÇR) de MMII. Os equipamentos utilizados para aplicação dos testes foram: Fita métrica Vonder 20m, Cronometro Beurer 3t, Cone plástico 25cm e Cadeira com encosto e sem braços de apoio com 43cm de altura. Os indivíduos participantes dessa pesquisa assinaram termo de consentimento livre esclarecido concordando em participar voluntariamente. As aplicações dos testes nos indivíduos idosos sedentários foram realizadas em associações de convivência de idosos onde os mesmos participam de atividades de atenção social. Já os idosos ativos foram avaliados em seus devidos lugares de pratica de atividades físicas clubes e academias, com espaço adequado previamente preparado para o procedimento sem que oferecesse riscos aos participantes. Para tratamento dos dados estatísticos foi utilizado software Microsoft Excel® 2010 para cálculo das médias e desvio padrão, o teste T de student para verificação do nível de significância entre as amostras e o método de grupamentos percentil.

RESULTADOS

Através deste trabalho obtiveram-se os seguintes resultados: para (AGL) o (G1) e o (G2) obtiveram respectivamente ($m=9,13\pm 1,82$) e ($m=7,21\pm 1,97$), para (FÇR) de MMII obtiveram ($m=11,13\pm 2,08$) e ($m=13,98\pm 3,94$), O (G2) apresentou resultado superior em cerca de 21% de (AGL) e 20% de (FÇR) de MMII em relação ao (G1) com diferença significativa $p<0,05$.



Grafico1: Comparação em média de agilidade e força/resistência entre idosos ativos e sedentários.

A comparação da (AGL) entre os (PMH) e os (PDG) apresentaram respectivamente ($m=6,68\pm 1,39$) e ($m=7,74\pm 2,56$) e para a (FÇR) de MMII obtiveram ($m=15,44\pm 4,31$) e ($m=12,52\pm 3,57$). Os (PMH) apresentaram melhores resultados em cerca de 9,82% de (AGL) e 18,92% de (FÇR) de MMII em relação aos (PDG) com diferença significativa $p<0,05$ apenas em (FÇR) de MMII.

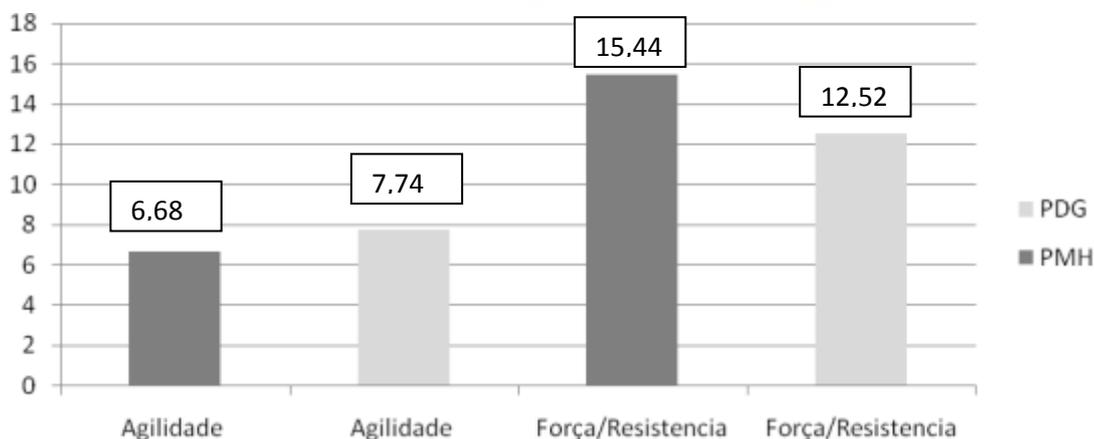


Grafico2: Comparação em média de agilidade e força/resistência entre praticantes de musculação/hidroginástica e praticantes de dança e ginástica.

DISCUSSÃO

Os resultados obtidos neste trabalho apresentam uma relação direta da prática de atividades físicas e sua influência para um aumento da funcionalidade mostrando que o desempenho de idosos ativos foi superior, o que corrobora com outros estudos que comprovam que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem^{1,2}. Os idosos que têm por hábito a prática de atividades físicas têm uma desaceleração nas modificações ocorrentes, quer na estrutura do indivíduo quer na funcionalidade dos aparelhos e sistemas que compõem a sua estrutura corporal^{3, 4}. A prática da atividade física incide beneficentemente nas alterações decorrentes do processo de envelhecimento, auxiliando a manutenção das funções¹, isso pode contribuir para manter e/ou melhorar a força, a flexibilidade, a coordenação e o equilíbrio, elementos da aptidão física essenciais para manter a capacidade funcional no idoso¹⁵. Além de beneficiar a capacidade funcional, o exercício físico promove melhora na aptidão física¹. O treinamento de força seja por meio da musculação ou hidroginástica promovem alterações de aumento de força muscular. Por ter cargas de trabalhos que facilitam a observação da necessidade de um novo estímulo, a musculação apresenta um grau de eficiência maior que a hidroginástica em relação a ganho de força muscular, ⁶encontraram maior força nos membros inferiores no grupo que praticava musculação em relação ao grupo que praticava hidroginástica, justificando que tal achado pode estar associado à especificidade da musculação para o desenvolvimento da força muscular, corroborando com este estudo. Outro estudo mostrou que idosos fisicamente ativos apresentam melhor padrão de força muscular de membros inferiores em relação àqueles que não praticam exercícios físicos, possivelmente explicando a diferença na força entre praticantes de musculação e não praticantes⁷.

CONCLUSÃO

Concluimos que idosos ativos praticantes de diversas modalidades de atividades físicas apresentaram melhor desempenho da funcionalidade física nas capacidades agilidade e força/resistência de membros inferiores em relação a idosos sedentários, já os que praticam musculação e hidroginástica apresentaram melhor desempenho nessas capacidades que praticantes de dança e ginástica, sugerindo que a atividade física e sua especificidade apresentam-se como fatores relevantes para a manutenção e o aumento das capacidades físicas no processo de envelhecimento humano.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Santini J, Blessmann EL. Benefícios da atividade física na saúde do idoso. Rev Corp em movimento 2003;103-15.
2. Franchi KMB, Junior RMB. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. In: RBPS 2005;18:152-6.
3. Alexandre TS, Cordeiro CC, Ramos LR. Fatores associados à qualidade de vida em idosos com osteoartrite de joelho. Revista Fisioterapia e Pesquisa 2008;15:326-32.
4. Dantas EHM, Flexibilidade Alongamento e Flexionamento, 4. Ed. Rio de Janeiro: Shape, 1999; p. 47-53.
5. Santos MLC, Andrade MC. Incidência de quedas relacionada aos fatores de riscos em idosos institucionalizados. Revista Baiana de Saúde Pública 2005;29:57-68.
6. Rabelo HT, Oliveira RJ, Botaro M. Effects of resistance training on activities of daily living in older women. Biol Sport 2004;21(4):325-36.
7. Da Silva TCL, Costa EC, Guerra RO. Resistência aeróbia e força de membros inferiores de idosos praticantes e não-praticantes de ginástica recreativa em um centro de convivência. Rev Bras Geriatr Gerontol 2011;14(3):535-42.