

NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA DE IDOSAS PARTICIPANTES DE UM PROJETO DE ATIVIDADE FÍSICA DE CRATO – CE

Beatriz Gonçalves Luciano (1); Jaiana Tavares dos Santos (1); Leonardo Roberto Feitosa Sousa (2); Fernanda Vandrezza Pereira (3); Naerton José Xavier Isidoro (4)

UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI. Email:byalu2014@gmail.com

RESUMO

O envelhecimento apresenta-se como um fenômeno natural e contínuo nos indivíduos, trazendo inúmeras alterações e perdas das funções dos sistemas corporais com repercussão negativa na realização das atividades diárias, não sendo causado por um único fator, mas por um agregado de causas. Essa pesquisa busca responder a seguinte pergunta: Qual o nível de aptidão física de idosos participantes do projeto Bombeiros e Sociedade da cidade de Crato-CE? Este estudo tem como objetivo, analisar o nível de aptidão física de idosos participantes do projeto Bombeiros e Sociedade da cidade de Crato-CE. Trata-se de um estudo quantitativo de cunho descritivo, exploratório e transversal. A população é composta por idosos participantes do projeto Bombeiros e Sociedade da cidade de Crato-CE, tendo como amostra 30 indivíduos do sexo feminino frequentadores do referido projeto. Os dados foram coletados através da utilização de testes propostos por Rikli & Jones (2008) que analisa a aptidão física e funcional dos idosos. A partir deste estudo foi possível perceber que os idosos avaliados apresentaram níveis satisfatórios de aptidão física, expressados nos altos escores obtidos na análise da flexibilidade e dos testes de força dos membros superiores e inferiores, agilidade, equilíbrio dinâmico e resistência aeróbica, constatando-se a importância da prática regular de exercícios físicos com repercussão positiva na saúde, qualidade de vida, autonomia e bem-estar do idoso.

Palavras-Chave: Envelhecimento, aptidão física, exercício físico.

1. INTRODUÇÃO

Envelhecimento é um processo gradual, universal e irreversível, que acelera na maturidade e provoca perda funcional progressiva do organismo. O mesmo atinge normalmente todos os organismos vivos, podendo ser acelerado ou desacelerado de acordo com fatores ambientais e comportamentais, mas não revertido. (NAHAS, 2010)

O avanço da idade pode afetar a funcionalidade dos idosos, reduzindo a habilidade motora, comprometendo a aptidão física funcional e dificultando a execução das atividades diárias. Assim a condição física em que o indivíduo se depara na velhice exerce influência no aspecto social e psicológico do mesmo. (GEIS, 2008).

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010) o Brasil tem envelhecido de maneira rápida e intensa, e a maioria dos idosos se apresenta com alta prevalência de doenças crônicas. Este fato traz consigo o estímulo ao desenvolvimento de diversas pesquisas acerca do processo de envelhecimento, objetivando o bem-estar e a qualidade de vida dessa população.

A prática de exercício é muito importante para um bom condicionamento físico, principalmente no que diz respeito à terceira idade, pois diminui a fragilidade física associada ao envelhecimento, permitindo mais autonomia e independência ao idoso na sua vida diária.

Portanto, a inclusão de hábitos saudáveis, pode auxiliar no desenvolvimento da força e flexibilidade das articulações, além de ter um papel fundamental no convívio social, diminuindo o estresse e aumentando a autoestima tanto no trabalho quanto no ambiente familiar (NAHAS, 2010).

O envelhecimento relacionado à falta da prática de exercício, pode causar uma redução no desempenho físico, estando ciente que a saúde do idoso não se define apenas na ausência de patologias, mas na sua independência física e no seu nível de autonomia, ressaltando que, a prática constante de atividade física pode diminuir os declínios funcionais e precaver o surgimento de doenças crônicas.

Nahas (2003) afirma que aptidão física é a capacidade de realizar as atividades do dia a dia com tranquilidade e menor esforço. A prática de atividade física regular junto a uma maior aptidão física melhora a qualidade de vida e reduz a mortalidade e morbidade no processo de envelhecimento.

Durante o processo de envelhecimento pode haver uma perda de densidade mineral óssea e a substituição da massa muscular por tecido adiposo, fazendo com que a musculatura se torne menos ativa, ocorrendo o aumento de gordura corporal no indivíduo.

Neste sentido, quanto mais cedo se adota um estilo de vida ativo, mais benefícios o indivíduo terá durante todo o processo de envelhecimento, tornando o declínio das funções corporais e do organismo mais lentas, adquirindo disposição para as tarefas do dia a dia, melhora na qualidade de vida e bem-estar. (TAYLOR, 2015).

O presente estudo tem como objetivo geral analisar o nível de aptidão física de idosos participantes de um projeto de atividade física da cidade de Crato-CE.

2. METODOLOGIA

2.1 Tipologia da Pesquisa

Trata-se de um estudo quantitativo, de cunho descritivo, exploratório e transversal.

2.2 População e Amostra

A amostra contemplou um total de 30 indivíduos do sexo feminino com faixa etária entre 60 e 89 anos, participantes do projeto Bombeiro e Sociedade na cidade de Crato – Ce. As aulas acontecem numa frequência de quatro dias na semana com duração de 60 minutos e são realizadas práticas de dança, treinamento funcional, brincadeiras tradicionais, ginástica com pesos e com bastão, entre outras atividades.

A tabela 1 apresenta a caracterização dos participantes deste estudo, destacando a média e desvios padrão da idade, peso e altura.

Tabela 1 - Caracterização dos Participantes (n=30)

VARIÁVEIS	MÉDIA±DESVIO PADRÃO
Idade (anos)	69,1±7,33
Peso (kg)	61,1±9,37
Altura (m)	1,53±0,06

n= número de sujeitos

2.3 Instrumento da Pesquisa

Foi utilizado como meio de coleta de dados para analisar a aptidão física funcional das idosas do projeto bombeiros e sociedade, o instrumento TAFI – Teste de Aptidão Física para Idosos. O mesmo foi desenvolvido e validado por Rikli e Jones em 1999, contendo os seguintes testes: levantar e sentar na cadeira, flexão de braço, sentar e alcançar pés, levantar e caminhar, alcançar as costas, caminhada de 6 minutos e marcha estacionária de dois minutos.

2.4 Procedimentos de Coleta de Dados

Os dados foram coletados através da utilização de testes propostos por Rikli & Jones (2008) que avalia a aptidão física funcional de idosos e buscam analisar flexibilidade e níveis de força dos membros superiores e inferiores, agilidade, equilíbrio dinâmico e resistência aeróbica. Foi utilizado para a construção de tabelas e obtenção de resultados o programa Microsoft Excel 2013.

A aptidão física funcional dos idosos refere-se à capacidade de desenvolver atividades normais do cotidiano sem fadiga indevida. (RIKLI E JONES, 2008)

Os testes utilizados na coleta de dados foram:

- Teste de Levantar e Sentar da Cadeira - tem o objetivo de avaliar a força dos membros inferiores, utilizando cadeira com encosto, sem braço, com assento de 43 centímetros de altura e cronômetro.

Para execução do teste o participante deve cruzar os braços sobre o tórax, sentar no meio do assento, mantendo os pés totalmente apoiados no chão. Ao sinal, o participante ergue-se e fica totalmente em pé e retorna à posição totalmente sentada. O teste pode ser iniciado após realização de uma tentativa para verificação do movimento correto e aquecimento. O escore é obtido pelo número total de movimento completo realizado em 30 segundos.

- Teste de Flexão de Braço - o objetivo é avaliar a força dos membros superiores, utilizando uma cadeira, cronômetro e peso de 2 kg para mulheres. Para execução o participante deve sentar na cadeira com os pés totalmente apoiados no chão, segurando o peso com o braço dominante ao longo do corpo, perpendicular ao chão. Ao sinal o participante flexiona o braço em amplitude total de movimento o maior número de repetições possíveis em 30 segundos. Inicia-se após experimentar e verificar a forma correta de realizar o teste. O escore corresponde ao número de total de flexões corretas realizadas em 30 segundos.

- Teste de Sentar e Alcançar os Pés – tem como objetivo avaliar a flexibilidade de membros inferiores, utilizando uma cadeira com 43 centímetros de altura até o assento e régua de 50 centímetros. Para a execução o participante deve sentar na extremidade da cadeira, a perna escolhida deve ser estendida na frente do quadril com o calcanhar no chão e o tornozelo flexionado a 90°, a outra perna deve ficar flexionada e o pé totalmente apoiado no chão. As mãos deverão estar sobrepostas com as pontas dos dedos médios no mesmo nível. O participante deve inclinar-se para frente tentando chegar o mais próximo possível dos artelhos. Inicia-se com uma tentativa para alongamento, em seguida a prova de teste. Registra-se escore negativo (-) se os dedos médios não alcançarem os artelhos e escore positivo (+) se os dedos médios ultrapassarem os artelhos.

- Teste de Alcançar as Costas – objetiva avaliar a flexibilidade dos membros superiores, utilizando uma régua 50 centímetros. A execução deve ser com o participante em pé, passando uma das mãos escolhida pelo mesmo sobre o ombro com palma aberta, tentando alcançar a outra mão colocada atrás das costas, aproximando o máximo possível os dedos médios. Registra-se escores negativos (-) a distância entre os dedos médios e escores positivos (+) o grau de sobreposição.

- Teste de Levantar e Caminhar - avalia a agilidade e o equilíbrio dinâmico, utilizando uma cadeira com 43 centímetros de altura, cronômetro, fita métrica e cone. Para a execução o participante deve começar sentado na cadeira, mãos nas coxas e os pés no chão, um à frente do outro, levemente inclinado para frente. Ao sinal o participante deve levantar-se da cadeira, caminhar o mais rápido possível em volta do cone

posicionado a 2,5 metros, retornar para cadeira e sentar. O cronômetro é acionado ao sinal e parado no momento que o participante sentar. O escore corresponde ao menor tempo em duas tentativas registradas, considerando o décimo de segundo mais próximo do tempo de realização do teste.

- Teste de Marcha Estacionária de 02 Minutos- avalia a resistência aeróbica, utilizando contador, cronômetro, fita métrica e fita adesiva. Antes do início do teste deve ser marcado com fita métrica a altura mínima de elevação do joelho, ponto médio entre a patela e a crista ilíaca. Ao comando o participante começa a marchar no lugar, elevando os joelhos alternadamente na altura marcada. O escore corresponde ao número de passos realizados em 2 minutos, quando o joelho direito atingir a altura assinalada.

2.5 Critérios de Inclusão

Foram incluídos participantes do projeto Bombeiros e sociedade com idade igual ou maior que 60 anos, que tivessem uma frequência mínima nas aulas de três dias semanais e se encontrasse em uma boa condição de saúde.

3. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

A bateria de testes de Rikli & Jones (2008), TAFI, é composta por sete testes que medem a aptidão física de indivíduos idosos. Neste estudo foram utilizados seis testes, pelo fato do resultado de marcha estacionária de 2 minutos substituir o teste de caminhada de 6 minutos.

Foram utilizadas as tabelas de referência apresentadas no estudo de Rikli & Jones (2008) que fazem relação entre a idade e o desempenho para comparação dos dados obtidos a partir dos testes. Os resultados foram baseados, especificamente, na faixa normal de escores indicadas para o sexo feminino e o masculino proposta por Rikli e Jones (2008), considerando na média indivíduos que se encontravam entre os valores disponíveis nas tabelas de referência em questão, abaixo da média aqueles cujo os escores eram inferiores aos valores exibidos e acima da média os escores acima dos valores disponíveis na tabela de referência, citada anteriormente.

Os valores da média e desvio padrão dos seis testes do TAFI e do IMC obtidos pelo grupo pesquisado podem ser observados na tabela 2.

Tabela 2 - Média e Desvio-Padrão dos escores obtidos nos testes de aptidão Física

TESTES	MÉDIA+DESVIO PADRÃO
---------------	--------------------------------

(83) 3322.3222

contato@conbracis.com.br

www.conbracis.com.br

Levantar e sentar da cadeira (n° de repetições em 30s)	13,9±3,12
Flexão de braço (n° de repetições em 30s)	16,4±4,71
Sentar e Alcançar os pés (centímetros mais próximos +/-)	-0,5±5,77
Levantar e caminhar (centésimos de segundos mais próximo: +/-)	7,0±1,85
Alcançar as Costas (centímetros mais próximos: +/-)	-1,5±5,25
Marcha Estacionária de 2 minutos (n° de passos)	75,2±21,42
IMC	26,6±3,11

Nota: n=média; dp= desvio padrão

A tabela 3 apresenta os resultados em porcentagem, obtidos nos seis testes do TAFI pelos participantes da pesquisa.

Observa-se no teste de levantar e sentar da cadeira que a maior parcela dos participantes se encontra nas faixas acima da média (47%) e na média (33%).

Em relação ao teste de flexão de braço a maioria dos sujeitos pesquisados está na faixa acima da média (67%), enquanto que na faixa normal e abaixo da média encontra-se um número igual de indivíduos (16,5%).

No teste de marcha estacionária de dois minutos há um considerado número de pesquisados que se encontram na faixa abaixo da média (40%), porém a maioria está na faixa acima da média (60%).

Quanto ao teste de sentar e alcançar os pés, grande parcela dos participantes está na faixa acima da média (60%), no entanto, observa-se que uma porção significativa dos mesmos está na faixa abaixo da média (33%).

No teste de alcançar as costas verifica-se que uma maior parcela dos participantes se encontra nas faixas acima da média (40%) e na média (33%).

Em relação ao teste de levantar e caminhar observa-se que a maior parte dos sujeitos pesquisados está na faixa normal (47%) e nas faixas acima da média e abaixo da média encontra-se 26,5% dos indivíduos pesquisados.

Tabela 3 - Faixas dos Escores Obtidos na Pesquisa (n=30)

TESTES	ABAIXO DA MÉDIA	MÉDIA	ACIMA DA MÉDIA
--------	--------------------	-------	-------------------

Levantar e Sentar da Cadeira	(6)20%	(10)33%	(14)47%
Flexão de Braço	(5)16,5%	(5)16,5%	(20)67%
Sentar e Alcançar Pés	(10)33%	(2)7%	(18)60%
Levantar e Caminhar	(8)26,5%	(14)47%	(8)26,5%
Alcançar as Costas	(8)27%	(10)33%	(12)40%
Marcha Estacionária de dois minutos	(12)40%	(0)%	(18)60%

Nota: n=número de sujeitos; %=Porcentagem

Souza et al (2015) mostram em estudo, ao avaliar os níveis de força de membros superiores e inferiores de idosos praticantes e não praticantes de ginástica funcional, utilizando também os testes propostos por Rikli e Jones (2008), que 90% das praticantes estão acima da média na avaliação de força e resistência de membros superiores ocorrendo o mesmo na avaliação de membros inferiores onde 96% estão acima da média. Concluindo que a participação em um programa regular de atividades físicas orientado contribui para a prevenção e minimização do declínio de força em idosos.

4. CONCLUSÃO

A partir deste estudo foi possível perceber que os idosos pesquisados apresentaram níveis satisfatórios de aptidão física, expressados nos altos escores obtidos na análise dos testes de força dos membros superiores e inferiores, flexibilidade dos membros superiores e inferiores, agilidade, equilíbrio dinâmico e resistência aeróbica, constatando-se a importância da prática regular de exercícios físicos com repercussão positiva na saúde, qualidade autonomia e bem-estar do idoso.

5. REFERÊNCIAS

CONTURSI, T. L. B.; CARVALHO, A. C.; LACERDA, I. C. M. O. de. **Flexibilidade e Relaxamento**. Rio de Janeiro: Sprint, 1990.

DIAS, Alexsandro M; UNIVERSIDADE DO VALE DO ITAJAI. **O processo de envelhecimento humano e a saúde do idoso nas práticas curriculares do curso de fisioterapia da UNIVALI campus Itajaí: um estudo de caso**. 2007. 189 f. Dissertação de Mestrado – Universidade do Vale do Itajaí, 2007.

FARINATTI, Paulo de T. V. **Envelhecimento, promoção da saúde e exercício: bases teóricas e metodológicas**. Barueri, SP: Manole, 2008.

(83) 3322.3222

contato@conbracis.com.br

www.conbracis.com.br

GUEDES, Dartagnan P.; GUEDES, Joana E. R. P. **Manual prático para avaliação física.** São Paulo: Manole, 2006.

GLANER, Maria F. **Importância da aptidão física relacionada à saúde.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. V. 5, n. 2. p. 75-85, 2003.

MATSUDO, Victor K. R. **Testes em Ciência do Esporte.** São Caetano do Sul, SP: Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul, 4 ed. 1987.

NAHAS, Markus V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 3.ed. rev. e atual. Londrina: Madiograf, 2003.278 p.

NAHAS, Markus V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo.** 5º Ed. Londrina: Midiograf, 2010.

Organização Mundial da Saúde – OMS. **Cuidados inovadores para condições crônicas: componentes estruturais de ação.** Relatório Mundial, Brasília, 2002.

Rikli RE.; Jones CJ. **Teste de aptidão física para idosos.** 2008.

ROSA, Bárbara P. de S. **Envelhecimento, força muscular e atividade física: uma breve revisão bibliográfica.** Revista Científica FacMais. V. 2, n. 1, p. 140-152, 2012.

TAYLOR, Albert W.; JOHNSON, Michel J. **Fisiologia do exercício na terceira idade.** Tradução Soraya Imon de Oliveira. Barueri, SP: Manole, 2015.