



Correlação entre o nível de atividade física, força e flexibilidade em idosos do município de Alcobaça, Bahia.

Silva, R.R; Galvão, L.L; Virtuoso Júnior, J.S; Santos, D.A.T; Meneguci, J, Tribess, S.
Universidade do Triângulo Mineiro, Uberaba, Brasil.

A atividade física exerce um papel importante na vida do idoso, pois diminui os efeitos degradativos do processo de envelhecimento, melhorando assim sua qualidade de vida. Mas o que vem sendo evidenciado é que com o avançar da idade, menor é a adesão à sua prática, aumentando assim o tempo em atividades sedentárias, potencializando os resultados negativos de saúde no idoso. O objetivo deste trabalho foi avaliar a correlação entre o nível de atividade física com a força e flexibilidade em idosos do município de Alcobaça, Bahia. Este trabalho faz parte do Estudo Longitudinal de Saúde do Idoso de Alcobaça (ELSIA), caracteriza-se como observacional com delineamento transversal do tipo analítico. A amostra foi constituída por 465 idosos de ambos os sexos com idade ≥ 60 anos. O nível de atividade física dos idosos foi avaliado utilizando-se a versão longa do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Para avaliação da flexibilidade dos membros superiores e inferiores foi utilizado os testes da bateria do *Senior Fitness Test*. A força foi avaliada através do teste de prensão manual da mão dominante, com o dinamômetro hidráulico da marca SAEHAN e com o teste de flexão de antebraço para os membros superiores, para os membros inferiores foi utilizado o teste de sentar e levantar da cadeira. Para análise dos dados foi utilizado análise descritiva (média e desvio padrão) e o teste de Kolmogorov-Smirnov para verificar a normalidade dos dados, seguido do teste de correlação de Spearman, $p < 0,05$. Resultados: Os participantes tiveram média de idade de 70,25 anos (DP=8,26), estatura 1,57 m (DP=9,63) e IMC 27,30 kg/m² (DP=5,39). Houve correlações positivas pequenas entre o nível de atividade física e a flexibilidade de membros superiores ($p = 0,000$, $r = -0,184$), força de prensão manual ($p = 0,002$, $r = -0,148$) e flexão de antebraço ($p = 0,000$, $r = -0,256$), correlação positiva média de sentar e levantar da cadeira ($p = 0,000$, $r = -0,309$) e não houve correlação significativa em flexibilidade de membros inferiores ($p = 0,377$, $r = -0,041$). Concluiu-se que o nível de atividade física correlaciona-se positivamente ao aumento das capacidades físicas relacionadas, apontando assim, quanto maior o nível de atividade física, melhor será o desempenho da flexibilidade de membros superiores, e da força dos membros superiores e inferiores.

Apoio: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPQ).

E-mail: rizarochasilva@gmail.com