

## **CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO CLUBE DA PESSOA IDOSA EM JOÃO PESSOA – PB**

Nysherdsom Fernandes de Barros; Marcia Maria Dantas Gomes; Egídio Oliveira da Cruz Junior; Luiz Arthur Cavalcanti Cabral

Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ [nysherdsom.edf@gmail.com](mailto:nysherdsom.edf@gmail.com)

### **RESUMO**

Este trabalho teve como objetivo verificar a capacidade funcional e a autonomia dos idosos praticantes de exercícios físicos no clube da pessoa idosa, tendo em vista as necessidades básicas do dia a dia, como locomover-se pela casa, pegar ou alcançar objetos, importantes dentro do padrão atual de vida ativa. Este estudo foi composto por 44 idosos de ambos os sexos, praticantes de exercícios físicos no clube da pessoa idosa em João Pessoa – PB. Os métodos utilizados foram o (TSCS) teste de sentado levantar 2,44m e voltar a sentar e o (TSA) teste sentado alcançar. Os resultados mostraram que o G4 apesar de ser o grupo com maior idade possui melhor flexibilidade que o G2 e o G3, além de melhor tempo de execução no (TSCS) que o G3. Conseguimos verificar o quanto eles se tornam independentes e possuem capacidade de se locomover para a realização de suas atividades diárias, consideradas básicas para ter uma autonomia.

**Palavras-chave:** Capacidade Funcional, Autonomia, Idosos, Exercícios físicos.

### **ABSTRACT**

This study aimed to verify the functional capacity and autonomy of elderly practitioners of physical exercise in the elderly club, taking into account the basic needs of daily life, such as getting around the house, take it or achieve objects, important within the current standard of active life. This study consisted of 44 elderly of both sexes practitioners of physical exercise in the elderly club in João Pessoa - PB. The methods used were (TSCS) test sitting up 2.44 m and to sit back down and (TSA) test sitting reach. The results showed that the G4 despite being older age group have better flexibility than G2 and G3, and the best running time (TSCS) which G3. You can check how much they become independent and have the capacity to get around to carry out their daily activities, considered to have a basic autonomy.

**Keywords:** functional capacity, autonomy, elderly, physical exercises.

## INTRODUÇÃO

O IBGE nos seus dados atuais (2013) nos mostra que a população idosa atual é composta por 14,9 milhões de pessoas, totalizando 7,4% dos brasileiros. Porém, uma estimativa para o crescimento dessa população chega a nos surpreender, mostrando que em 2060 a população idosa será composta por 58,4 milhões, ou seja, 26,7% do total dos brasileiros. Isso implica dizer que a população está se tornando cada vez mais idosa, nos levando a acreditar que seu estilo de vida está diretamente relacionado a esse fator.

O envelhecimento surge como um processo natural ocorrente na vida do ser humano, onde todos passam por mudanças psicológicas, sociais e biológicas ao longo de suas vidas, com isso entendemos que o envelhecimento humano é um processo individual e gradativo, caracterizando uma etapa da vida em decorrer do tempo, provocando mudanças fisiológicas, psicológicas e bioquímicas (ARAUJO, 2013).

A atividade física se torna extremamente importante para o idoso, proporcionando benefícios que contribuem para uma melhor qualidade de vida, dentre esses benefícios podemos destacar a perda de peso, redução de riscos de doenças cardiovasculares e melhor capacidade funcional, contribuindo para o aumento da sensação de bem-estar e autonomia (ARAUJO, 2013).

Faria e Junior (2001) destacam que a atividade física é capaz de tornar o estilo de vida de seus praticantes mais ativo e saudável, ajudando na prevenção e reabilitação, melhorando aspectos fisiológicos e biológicos, dentre eles destacamos a diminuição do colesterol, aumento da força muscular, melhoria da mobilidade, coordenação motora e equilíbrio, além de agir no tratamento de doenças como obesidade, hipertensão e osteoporose.

Estudos atuais vêm demonstrando que o sedentarismo a longo prazo intensifica a dependência e a incapacidade funcional, aumentando também o risco de incidência de doenças crônicas, que associadas ao envelhecimento, contribuem

para a perda de autonomia na realização de atividades básicas diárias, diminuindo assim a qualidade de vida desta população (NASCIMENTO, 2013).

Segundo Sampaio (2013) pessoas fisicamente ativas possuem chances de viver mais e com maior qualidade que pessoas sedentárias, pois, a perda funcional e o controle de doenças crônicas, algo que aumenta com o decorrer dos anos, podem ser amenizados ou prevenidos quando se adota um estilo de vida saudável.

Com isso, nosso objetivo foi verificar a capacidade funcional e a autonomia dos idosos praticantes de exercícios físicos no clube da pessoa idosa, tendo em vista as necessidades básicas do dia a dia, como locomover-se pela casa, pegar ou alcançar objetos, importantes dentro do padrão atual de vida ativa.

## **METODOLOGIA**

Este trabalho refere-se a uma pesquisa descritiva de um estudo transversal, onde foram envolvidos como amostra 44 (quarenta e quatro) pessoas de ambos os sexos, sendo 88,6% do sexo feminino e 11,4% do sexo masculino, com média de idade  $\pm$  71,3 anos e desvio padrão de 7,85, praticantes de exercícios físicos no clube da pessoa Idosa, localizado no município de João Pessoa – PB.

Foram incluídos os praticantes de exercícios físicos das modalidades de aeróbica e alongamento, que tinham idade acima de 60 anos. Foram excluídos apenas os praticantes que não tinham a idade desejada ou não queriam participar da pesquisa. Os participantes foram divididos em 4 grupos de acordo com as idades: G1 (60 a 67 anos), G2 (68 a 75 anos), G3 (76 a 83 anos) e G4 (84 a 91 anos).

Os protocolos utilizados neste trabalho foram: O (TSCS) teste sentado, caminhar 2,44m e voltar a sentar, e o (TSA) teste sentado e alcançar (RIKLI e JONES, 2008).

Primeiramente os sujeitos executaram o teste sentado, caminhar 2,44m e voltar a sentar, após a demonstração do pesquisador para tirar qualquer dúvida que possa ter ocorrido, posteriormente foi executado o teste sentado e alcançar, seguindo também as instruções do pesquisador responsável.

A análise dos dados foi feita no programa IBM SPSS statistics 21, onde foram utilizados nos testes um cronometro da marca Polar FT4, uma cadeira sem braços com aproximadamente 43cm de altura apoiada a parede, garantindo segurança ao participante, um cone e uma fita antropométrica Sanny com 2m de comprimento.

Os procedimentos utilizados foram: **TSCS**, o participante deve estar com suas mãos sobre as coxas, as costas apoiadas à cadeira, e os pés apoiados ao solo, logo após deve executar a caminhada e voltar a posição inicial, onde tentará completar o percurso o mais rápido possível apenas caminhando. O objetivo desse teste é avaliar a agilidade e o equilíbrio dinâmico, importante em tarefas do dia a dia, como pegar ônibus, levantar e atender telefone, ou ir ao banheiro sem auxílio de outra pessoa. **TSA**, sentado o participante tentará inclinar-se para alcançar os dedos dos pés com as pernas totalmente estendidas, os dedos dos pés serão o marco zero, determinando se o sinal ficará positivo ou negativo em relação ao seu alcance máximo.

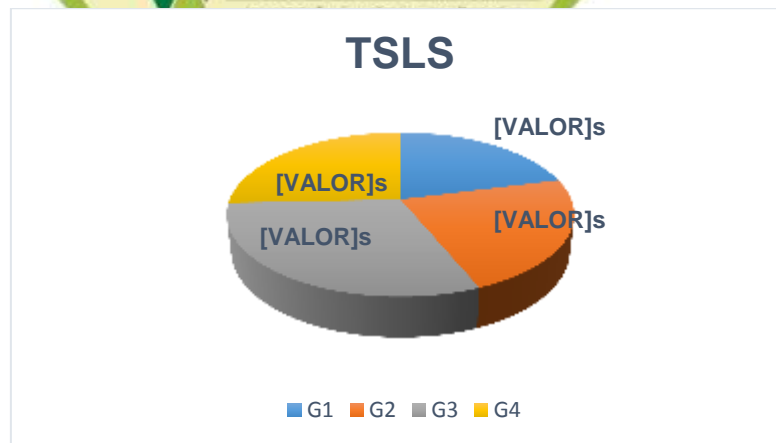
## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A temática é atual e extremamente relevante nos dias atuais, tendo em vista o aumento do número de idosos em nosso país nos últimos anos. Este trabalho espera corroborar com a temática abordada afim de expressar resultados concretos obtidos no presente estudo.

Foi observado no TSCS que todos participantes conseguiram executar o protocolo sem nenhum auxilio, levando em média 8,58s para executar o protocolo destinado ao teste, cálculo feito considerando todos os grupos analisados.

Quando passamos a avaliar individualmente cada grupo, notamos que o G1 teve uma média de 7,76s, o G2 obteve uma média de 8,47s, o G3 com uma média de 11,34s e o G4 com média de 9,53s, como mostra o gráfico abaixo.

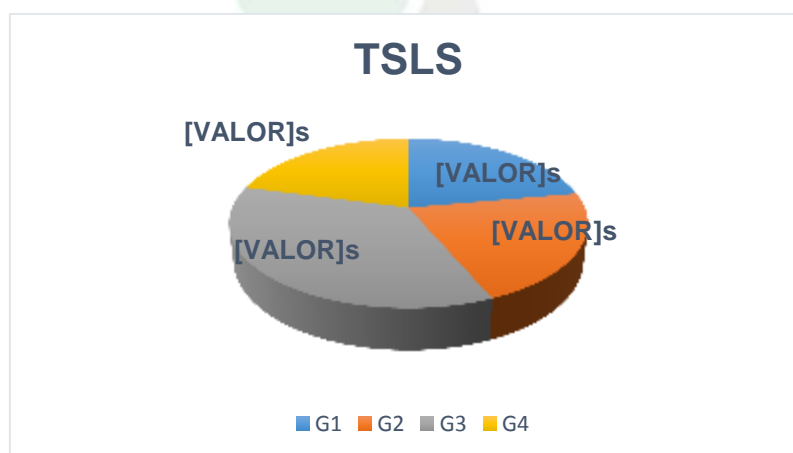
**Figura 1:** Teste sentado, caminhar 2,44m e voltar a sentar.



Podemos observar que o grupo que realizou o protocolo em menos tempo foi o G1, com uma média de 8,47s por participante. Porém, algo que foi extremamente relevante foram os resultados dos participantes do G4, que tiveram uma média de 9,53s, média essa maior que o G3, grupo de menor faixa etária, evidenciando que nem sempre quando aumentamos nossa idade diminuimos nossa mobilidade.

Na figura 2 podemos observar algo que nos chamou atenção, os dados obtidos mostram que o participante à completar o teste em menor tempo faz parte do G4, ou seja, o grupo de maior faixa etária, concluindo o percurso em 5,21s, um tempo bastante considerável.

**Figura 2:** Melhores resultados no TSLS



Levando em consideração o maior tempo para execução do teste, observamos que foi um participante do G1 com 14,23s gastos para completar o percurso, ou seja, mesmo fazendo parte do grupo de menor idade ainda sim

demorou mais tempo que os demais participantes dos outros grupos para executar o procedimento.

Tomando por base as contribuições de Araujo (2013), quando relata que a atividade física contribui para uma melhor qualidade de vida e conseqüentemente uma maior capacidade funcional, percebemos que todos participantes conseguiram executar os protocolos sem nenhuma dificuldade, demonstrando de fato grande autonomia, onde somos levados a acreditar que eles são capazes de realizar as suas atividades diárias tranquilamente.

Quando Sampaio (2013) contribui dizendo que pessoas fisicamente ativas tendem a viver mais e com qualidade maior, somos levados a acreditar com os achados desse trabalho, que à prática de exercícios físicos previnem a perda funcional de seus praticantes, colocando-os ativos durante o envelhecimento.

Foi observado no TSA que os participantes tiveram uma média geral de -2,59cm, levando em consideração todos os grupos analisados. Os dados obtidos estão dispostos na tabela abaixo.

**Figura 3: TSA – Teste Sentado Alcançar**

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
G1	17	-18,00	16,00	4,6471	8,94386
G2	18	-32,00	6,00	-9,1667	12,50529
G3	4	-20,00	4,00	-8,2500	13,02242
G4	5	-21,00	30,00	1,0000	24,40287

Podemos observar que o G1 foi o grupo que alcançou melhor média dos grupos analisados neste trabalho, porém algo curioso foi o resultado do G4, que alcançou uma média melhor que o G2 e o G3, mesmo com idade mais avançada que os outros grupos. Novamente somos levados a acreditar que nem sempre a idade influencia diretamente no desempenho dos indivíduos, porém, a prática da atividade física constante e por um longo período, talvez influencie neste processo.

De acordo com Rikli e Jones (2008) que colabora dizendo que este teste avalia a flexibilidade de membros inferiores para tarefas como vestir uma calça, entrar em um carro, pegar algo no chão, ou manter uma boa postura, os grupos G1 e G4 obtiveram um melhor desempenho, como mostrado na figura 3.

## **CONCLUSÃO**

Ao final observamos que à prática de exercícios físicos contribuem para a capacidade funcional dos participantes, onde todos se mostraram bem ativos e com total autonomia durante os testes. Seria necessário executar esse procedimento com indivíduos sedentários para obter algo mais preciso em relação a influência direta da prática de exercícios físicos, uma vez que o referido trabalho trata apenas de indivíduos ativos fisicamente, porém com os analisados os achados mostraram total autonomia de todos.

Conseguimos verificar o quanto eles se tornam independentes e possuem capacidade de se locomover para a realização de suas atividades diárias, consideradas básicas para ter uma autonomia.

Por fim este trabalho espera colaborar com as pesquisas destinadas a essa área de conhecimento, visto o crescimento atual da temática no âmbito nacional.

## **REFERÊNCIAS**

Araújo, MVGG. Atividade física na redução da hipertensão arterial em idosos na unidade de saúde da família. Pombal-PB. REVES, vol.3 n.4 2013.

Faria JAG. Atividade Física para idosos: desafio para educação gerontologica. In: Revista Brasileira de Medicina do Esporte, vol. 7, nº1,2001.

Nascimento, CMC et al. Exercícios físicos generalizados, capacidade funcional e sintomas depressivos em idosos brasileiros. São Paulo. Rev. Bras. Cineantropometria Desempenho Humano, 2013.



Sampaio, PRC. Costa CLA. Capacidade funcional e qualidade de vida de idosos na cidade do brejo do Ceará. Brejo do Ceará. Rev. Interfaces. Ano 1, v. 1, n.3, 2013.

Rikli E, Jones JC. Teste de aptidão física para idosos. Barueri-SP. Manole, 2008.

