

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADES FÍSICAS SISTEMATIZADAS NA CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS

*Temístocles Vicente Pereira Barros;

*Josenaldo Lopes Dias;

*Manoel Freire de Oliveira Neto.

*Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

INTRODUÇÃO

O número de pessoas acima de 60 anos de idade tem aumentado significativamente nas últimas décadas, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2010) a quantidade de idosos em todo o planeta tem aumentado.

Nahas (2006) afirma que, o processo de envelhecimento pode ser determinado pela perda funcional progressiva que ocorre de forma gradual, universal e irreversível com o avançar da idade. Caporicci e Neto (2011) afirma que o processo de envelhecimento não pode ser definido apenas pela sua idade cronológica; outros fatores como as condições físicas, funcionais, mentais, de saúde, entre outros, podem influenciar diretamente sobre este processo, o que caracteriza que o envelhecimento é algo individualizado que difere de pessoa para pessoa.

Matsudo (2002) diz que em relação ao envelhecimento existem mudanças principalmente na estatura, no peso e na composição corporal. Verderi (2004) muitas mudanças físicas que ocorrem com a idade afetam a aparência, sarcopenia, diminuição da estatura e outras no sistema funcional.

O decréscimo da capacidade funcional é provocado, em grande parte, pelo desuso procedente do sedentarismo, o que pode ser melhorada pela prática regular de exercícios ou adoção de um estilo de vida mais ativo, protelando os efeitos nocivos causados pelo processo de envelhecimento (NAHAS, 2006), e auxiliando no tratamento ou controle de doenças crônico-degenerativas, manutenção das funções locomotivas, melhor desempenho na realização das atividades da vida diária e um maior grau de independência e

autonomia, permitindo que o idoso permaneça ativo e com uma boa qualidade de vida (OKUMA, 1998).

A capacidade funcional está relacionada com a propensão de uma pessoa realizar as atividades da vida diária (AVDs) de maneira independente (MATSUDO, 2002). Conforme o aumento da idade cronológica há uma tendência das pessoas serem menos ativas, diminuindo a sua capacidade funcional, aumentando, assim, o seu grau de dependência para a realização de suas atividades básicas, tais como vestir-se, calçar os sapatos, escovar os dentes, tomar banho, alimentar-se, entre outros. Há evidências científicas que exercícios físicos moderados e regulares contribuem para preservar as estruturas orgânicas e o bem estar físico, levando a diminuição do ritmo do processo de degeneração.

Pesquisas apontam os benefícios da prática de atividades físicas regulares e sistematizadas aliados a hábitos saudáveis, melhorando assim as capacidades funcionais do idoso, seu estado físico para realizar as atividades da vida diária (AVDs), o que reduz os riscos de quedas e lesões (ACSM, 2003; FLECK e FIGUEIRA JÚNIOR, 2003; FRONTERA e BIGARD, 2002).

A atividade física feita de forma regular e sistematizada torna-se indispensável num programa de prevenção e saúde de idosos, haja vista, os inúmeros benefícios, que transcendem os aspectos físicos, que a atividade física pode proporcionar ao idoso, nesse contexto, esse estudo busca contribuir para o aprofundamento das discussões sobre os benefícios da prática de atividades físicas regulares e sistematizadas na prevenção, manutenção e melhoria da saúde e capacidade funcional de idosos.

OBJETIVO

A presente pesquisa tem como objetivo avaliar os efeitos de um programa de atividades físicas sistematizadas na capacidade funcional de idosos e sua relação com a saúde

METODOLOGIA

Tipo de Pesquisa

O presente estudo trata-se de uma pesquisa descritiva de caráter quantitativo. Thomas & Nelson (2002) diz que o valor da pesquisa descritiva segue a premissa de que os problemas podem ser resolvidos e as práticas melhoradas por meio da observação, análise e descrição objetivas e completas, e conceitua pesquisa de caráter quantitativo, quando o pesquisador utiliza medidas de laboratório e/ou outros instrumentos objetivos e por realizar a coleta de dados no ambiente natural do grupo pesquisado, chegando a resultados através de análises dos dados por meio de fórmulas estatísticas.

Local da Pesquisa

O estudo foi realizado no Departamento de Educação Física (DEF) da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), localizada no bairro de Bodocongó, Campina Grande – PB.

População e Amostra

O Grupo Universidade Aberta à Maturidade (UAMA) caracteriza-se por ser um projeto que beneficia seus idosos através do direito de acesso a educação, cultura, saúde, lazer e prática de atividades físicas de modo a proporcionar uma melhor qualidade de vida. Atualmente a UAMA conta com aproximadamente 50 alunos matriculados no projeto. A população pesquisada foi composta pelos alunos/ usuários do referido grupo. A amostra foi constituída por 10 alunos/ usuários com idade mínima de 60 anos, de ambos os sexos.

Crítérios de Inclusão

A amostra teve como critérios de inclusão: ter idade mínima de 60 anos, ser matriculado no projeto e aceitarem participar do estudo. Não possuem qualquer tipo de enfermidade ou histórico médico que possam afetar na realização da pesquisa e conseqüentemente nos resultados dos testes. Só foi incluído na amostra final, idosos que participam efetivamente em pelo menos 95% do total de sessões realizadas.

Instrumentos

Para a obtenção dos dados na pesquisa foram utilizados, um questionário sócio-demográfico e a bateria testes adaptados, composta por 7 (sete) testes

relacionados a atividades motoras da vida diária (AVDs) validada e descrita por Andreotti e Okuma (1999): caminhar/correr 800 metros, sentar e levantar-se da cadeira e locomove-se pela casa, habilidades manuais, subir degraus, levantar-se de solo, segundo Andreotti e Okuma (1999) foi necessário criar o teste “calçar meias”, em função de não se ter encontrado na literatura testes semelhantes.

Por falta do espaço adequado houve a necessidade de exclusão do teste “subir escadas”, perfazendo assim 6 (seis) testes.

Procedimento de Coleta de Dados

Inicialmente, foi feito o convite para cada aluno/usuário a participar do estudo, explicando-lhes como se realizará a pesquisa, apresentando-lhes o termo de consentimento livre e esclarecido e aplicando-lhes os procedimentos necessários para a avaliação da capacidade funcional caso aceite participar.

No primeiro momento após o aceite por parte dos idosos, foi aplicado o questionário sócio-demográfico, após este procedimento, foram feitos os pré-testes para verificar a capacidade funcional dos idosos antes de se dar início ao programa de atividades físicas, depois de 10 semanas de intervenção com atividades físicas sistematizadas, foram feitos os pós- testes da capacidade funcional, e identificar possíveis alterações.

O programa de atividade física foi composto de exercícios de alongamento dos principais grupos musculares dos membros inferiores e superiores, treinamento resistido, utilizados também materiais alternativos, como elásticos e bastões, foi feito também caminhadas orientadas, treinamento funcional e sessões de relaxamento, contando sempre com a orientação dos pesquisadores.

Análise dos Dados

Para processamento e análise dos dados obtidos, foi realizado um tratamento estatístico sendo utilizados recursos estatísticos descritivos a partir do programa SPSS. 15 e software Microsoft Excel 2007, onde os dados foram visualizados através de gráficos e tabelas. Os valores foram considerados significativos quando $p < 0,05$.

Aspectos éticos

O Projeto foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba para análise e parecer. O estudo foi realizado observando todos os aspectos éticos preconizados pela Resolução 196/96 respeitando a confidencialidade e sigilo dos sujeitos da pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Abaixo nas tabelas I e II estão representados os dados do questionário sócio-demográfico, descrevendo a prevalência de gênero, idade mínima, idade máxima e média de idade dos idosos.

Tabela I – Prevalência de gênero.

Gênero	Porcentagem
Masculino	10%
Feminino	90%
Total	100%

Tabela II – Idade mínima, idade máxima e média de idade.

Idade mínima	Idade máxima	Média de idade
61 anos	79 anos	70,6 anos

Vimos que a quantidade de mulheres é muito superior ao de homens, estudos comprovam a prevalência do gênero feminino em grupos de convivência ou grupos da terceira idade verificando que a participação masculina raramente ultrapassa 20% (GONÇALVES et al, 1999; SANTOS et al, 2002a).

A tabela III representa as médias, significância e desvio padrão dos testes de capacidade funcional, Pré e Pós-intervenção.

Tabela III – Médias, significância e desvio padrão dos testes de capacidade funcional, Pré e Pós-intervenção.

	800 Metros M± (DP)	Levantar-se do solo M ± (DP)	Subir degraus M ± (DP)	S.L.A. pela casa M ± (DP)	Calçar meias M± (DP)	Habilidades manuais M± (DP)
PRÉ	9,75±1,86	8,43±5,85	36,5±15,28	44,9±6,72	4,56±1,65	12,35±4,00
PÓS	9,72±1,86	7,45±5,45	40±16,83	42,3±6,44	3,41±1,44	10,25±3,78
<i>p</i>	0,97	0,70	0,63	0,38	0,11	0,24

Podemos observar nos resultados supracitados que houve uma melhora na média de todos os seis testes realizados com os idosos, sendo que, não houve significância estatística em nenhum deles.

Diante os resultados fica claro que não houve declínios da capacidade funcional, o que se configura como um importante resultado quando se trata da população nessa faixa etária. Foram encontrados estudos que tiveram resultados semelhantes aos da nossa pesquisa quanto aos testes. (ANTES 2008, HERNANDES 2004, PASSOS et al (2008); SOUZA E SOUZA 2008).

CONCLUSÕES

Ao término do nosso estudo, podemos afirmar que, os resultados obtidos no pré e pós-treinamento não tiveram significância estatística, porém, tiveram melhoras nas médias em todos os testes de capacidades funcionais, o que comprova que atividades físicas regulares e sistematizadas contribuem para a melhoria e manutenção das capacidades funcionais de idosos, e que a bateria de testes utilizada constitui-se num instrumento adequado, de baixo custo e comprovada utilidade para avaliar um dos aspectos mais importantes da prática de atividade física por idosos: a eficácia do programa para a manutenção da autonomia e independência.

Podemos concluir, então, que os resultados encontrados contribuem para o fortalecimento da relação positiva entre a prática de atividade física e a melhoria em capacidades físicas e funcionais, ou seja, a atividade física contribui de maneira fundamental para a manutenção da autonomia e independência e esta se constitui um dos mais importantes fatores de qualidade de vida na velhice.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 6.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

ANDREOTTI, R.A.. OKUMA, S.S. Validação De Uma Bateria De Testes De Atividades Da Vida Diária Para Idosos Fisicamente Independentes. Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, 13(1): 46-66, jan./jun. 1999.

ANTES, D.L. KATZER, J.I. CORAZZA, S.T. Coordenação motora fina e propriocepção de idosas praticantes de hidroginástica. RBCEH, Passo Fundo, v. 5, n. 2, p. 24-32, jul./dez. 2008.

CAPORICCI, S., NETO, M.F.O. Estudo comparativo de idosos ativos e inativos através da avaliação das atividades da vida diária e medição da qualidade de vida. *Motricidade*, 2011, vol. 7, n. 2, pp. 15-24.

FLECK, S. J.; FIGUEIRA JÚNIOR, A. **Treinamento de força para fitness e saúde**. São Paulo: Phorte Editora, 2003.

FRONTERA, W. R.; BIGARD, X. The benefits of strength training in the elderly. **Science and Sports**, v. 17, i 3, p. 109-116, Maio 2002.

GONÇALVES, L. H., DIAS, M. M., & LIZ, T. G. (1999). Qualidade de vida de idosos independentes segundo proposta de avaliação de Flanagan. *Revista O Mundo da Saúde*, 23(4), 214-220.

HERNANDES, E. S. C., BARROS, J. F. Efeitos de um programa de atividades físicas e educacionais para idosos sobre o desempenho em testes de atividades da vida diária. *R. bras. Ci e Mov.* 2004; 12(2): 43-50.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE, 2010. Síntese de Indicadores Sociais. Uma análise das Condições de vida da população brasileira. Estudos & Pesquisas: Informação demográfica e Socioeconômica, 27.

MATSUDO, S.M. Envelhecimento, atividade física e saúde. *Revista Mineira Educação Física. Viçosa*, v.10, n. 1, 2002.

NAHAS, M. V. (2006). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo* (4ª ed.). Londrina: Midiograf.

OKUMA SS. *O idoso e a atividade física*. Campinas, São Paulo: Papirus; 1998.

PASSOS, Betânia Maria Araújo. SOUZA, Luiz Humberto Rodrigues. SILVA, Francisco Martins da. LIMA, Ricardo Moreno. OLIVEIRA, Ricardo Jacó de. Contribuições Da Hidroginástica Nas Atividades Da Vida Diária E Na Flexibilidade De Mulheres Idosas. *R. da Educação Física/UEM. Maringá*, v. 19, n. 1, p. 71-76, 1. trim. 2008.

SANTOS, S. R., SANTOS, I. B., FERNANDES, M. G., & HENRIQUES, M. E. (2002). Qualidade de vida do idoso na comunidade: Aplicação da escala de Flanagan. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 10(6), 757-764. .

SOUZA, Fernanda Rodrigues de. SOUZA Luiz Humberto Rodrigues de. Contribuições do treinamento de força para as atividades da vida diária em pessoas acima de 50 anos. [www. efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) - Revista Digital – Buenos Aires – Año 13 – N° 126 – Noviembre de 2008.

THOMAS, J. R. & NELSON, J. K. *Métodos de pesquisa em atividade física*. 3ª ed. –Porto Alegre: Artmed, 2002.

VERDERI, E. *O corpo não tem idade*. Jundiaí: Fontoura, 2004.

