

CLASSIFICAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA DE PARTICIPANTES DE UM PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Coordenador: DINA PETTENUZZO SANTIAGO

Autor: MARCELO GAVA POMPERMAYER

INTRODUÇÃO A participação de pessoas idosas em atividades físicas tem sido tema de investigações, especialmente, na última década. Entre as problemáticas investigadas ressaltam-se os resultados obtidos em diferentes tipos de exercícios físicos, assim como as características desta população nos parâmetros físicos, psicológicos e sociais. De acordo com Pu e Nelson (2001), após a terceira década de vida ocorre uma redução de 10% por década da capacidade máxima de oxigênio em indivíduos sedentários saudáveis. A massa muscular diminui aproximadamente 6% por década, sendo que aos 80 anos a pessoa pode perder 30 a 40% de sua massa corporal total. Matsudo (2004) afirma que ocorre um declínio na força de 10% a 15% por década, podendo atingir 30% após os 70 anos. A resistência aeróbia entre 25 a 75 anos diminui 10% por década em pessoas sedentárias. A capacidade aeróbia máxima também diminui, porém pessoas idosas ativas têm capacidade aeróbia maior do que as da mesma idade e mesmo mais jovens. Baseado neste contexto da necessidade de investigações relacionadas à área de atividade física e envelhecimento, foi desenvolvido este estudo com objetivo de avaliar e classificar o nível de aptidão física de pessoas idosas, bem como o tempo de participação e a modalidade de exercício físico de integrantes do projeto de extensão universitária 'Centro de Lazer e Recreação do Idoso-CELARI' da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

METODOLOGIA A pesquisa desenvolvida foi descritiva. A amostra foi composta por 71 pessoas com idades entre 50 e 80 anos, sendo 62 mulheres e 9 homens, todos praticantes de atividade física no CELARI da ESEF/UFRGS. Os sujeitos foram selecionados por acessibilidade. Os instrumentos utilizados foram testes de aptidão física da bateria 'Senior Fitness Test' de Rikli e Jones (2001) e um questionário com dados informativos quanto: ao sexo, idade, tempo de participação, opção de exercício. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de ética da UFRGS e os sujeitos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. A análise dos dados envolveu técnicas de estatística descritiva no programa estatístico SPSS 18.0. Os resultados de cada um dos sujeitos na bateria de testes físicos foram classificados de acordo com a tabela normativa de Rikli e Jones (2001), para após calcular a frequência e percentual de cada uma das categorias. Os resultados foram classificados de acordo com as categorias: inferior ao limite esperado (1), no limite esperado (2) e

superior ao limite esperado (3). RESULTADOS O CELARI proporciona 8 opções de modalidades de exercício físico, as quais podem ser realizadas concomitantemente, e foram mencionadas na seguinte ordem de opção: alongamento (n=36), hidroginástica (n=32), ginástica localizada (n=21), consciência corporal (n=20), dança (n=20), musculação (n=14), natação (n=11), jogging (n=4). O tempo de participação no projeto foi organizado de acordo com 4 intervalos: 0 a 3 anos (44%), 4 a 6 anos (20%), 6 a 9 anos (16%) e 10 anos ou mais (20%). Estes dados revelam que mais de 50% dos idosos da amostra estabeleceram uma relação de continuidade do projeto. Tal fato interfere positivamente na maioria das variáveis de aptidão física avaliadas. A classificação dos testes a partir dos resultados foi: equilíbrio/agilidade: 1=11,3%, 2=74,6%, 3=14,1%, força de membros superiores 2=14,5%, 3=85,5%, força de membros inferiores 1=1,4%, 2=29%, 3=69,6%, flexibilidade de membros inferiores: 1=22,5%, 2=42,3%, 3=35,2%, flexibilidade de membros superiores: 1=44,3%, 2=22,9%, 3=32,9%, resistência aeróbica: 1=11,3%, 2=51,6%, 3=37,1%. Pode ser observado que na maioria das variáveis neuromotoras, os idosos possuem nível avaliado de aptidão física como no limite ou além do limite esperado. A capacidade motora flexibilidade de membros superiores foi aquela que apresentou o maior percentual na categoria inferior ao limite esperado, seguido da flexibilidade de membros inferiores. As mulheres na terceira idade que praticam atividades físicas regularmente e supervisionadas apresentam melhores níveis de agilidade geral que as mulheres não-treinadas, de acordo com Ferreira e Gobbi (2003). A manutenção ou a melhora das variáveis de aptidão física na fase da terceira idade estão diretamente relacionadas com a manutenção da independência, embasando a sua importância num processo de envelhecimento com qualidade. Para Toraman, Erman e Agyar (2004), a mobilidade é um componente crítico na maioria das atividades de vida diária e o equilíbrio é uma necessidade primária para o sucesso nesta ação. Os resultados obtidos no estudo indicam que idosos ativos possuem bom nível de aptidão física, sendo que existe variação entre as capacidades motoras avaliadas. Contudo, ressalta-se que a prática do exercício físico possibilita a manutenção de níveis favoráveis, independentemente da idade. CONSIDERAÇÕES FINAIS Os resultados indicam que as atividades mais procuradas são o alongamento e a hidroginástica e mais de 50% dos participantes envolve-se no projeto há mais de três anos. Quanto aos testes físicos, os resultados são positivos, visto que na maioria das capacidades motoras os valores estão no limite ou além do limite esperado (mais de 80%) para a idade e o sexo, com exceção da flexibilidade de membros superiores. Os resultados indicam a importância da manutenção da prática da atividade física regular ao longo de toda a vida, possibilitando a manutenção ou aprimoramento de capacidades motoras básicas para a independência, além de indicar a

permanência em programas físicos direcionados ao envelhecimento. A flexibilidade revelou-se uma variável de aptidão física que carece de exercícios mais específicos para a sua estimulação. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS FERREIRA, L.; GOBBI, S. Agilidade geral e agilidade de membros superiores em mulheres de terceira idade treinadas e não treinadas. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v.5, n.1, p. 46-53, 2003. MATSUDO, S.M.; MARIN, R.V.; FERREIRA, M.T.; ARAUJO, T.L., MATSUDO, V. Estudo longitudinal-tracking de 4 anos da aptidão física de mulheres da maioria fisicamente ativas. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v.12, n.3, p. 43-52, set., 2004. PU, C.T.; NELSON, M.E. Envelhecimento e exercício físico. In: FRONTERA W.R.; DAWSON, D.M; SLOVIK, D.M. (org.). Exercício Físico e Reabilitação. Porto Alegre: Artmed, 2001. RIKLI, R.; JONES, J. Senior Fitness Test Manual. Champaign: Human Kinetics, 2001. TORAMAN, N.F.; ERMAN, A.; AGYAR, E. Effects of multicomponent training on functional fitness in older adults. Journal of Aging and Physical Activity, v.12, n.4, oct., p.538-553, 2004.