

## ANÁLISE COMPARATIVA DA CAPACIDADE FUNCIONAL DE INDIVÍDUOS ACIMA DE 60 ANOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA NAS ATI'S DE MARINGÁ-PR

**Fernanda Ferreti Vasconcelos<sup>1</sup>; Ilario Eing Granado<sup>1</sup>; Joaquim Martins Junior<sup>2</sup>**

**RESUMO:** Este estudo pretende verificar se indivíduos que freqüentam a ATI há mais tempo apresentam melhor capacidade funcional quando comparados com indivíduos com pouco tempo de prática. A amostra foi composta por oitenta sujeitos de ambos os sexos, quarenta iniciantes e quarenta que já freqüentam as Academias da Terceira Idade de Maringá há no mínimo dois anos. A coleta dos dados foi realizada por intermédio do teste de caminhar/correr uma distância de 800 metros, o teste de sentar e levantar da cadeira e locomover-se pela casa e o teste de calçar meias, desenvolvidos por Andreotti e Okuma (1999), que visavam avaliar a capacidade funcional dos idosos. A pesquisa foi realizada em quatro ATI de Maringá, durante o horário em que os freqüentadores realizavam os seus exercícios. Os resultados demonstram que de uma forma geral os indivíduos que praticam atividade física na ATI há mais tempo apresentaram melhores resultados nos testes aplicados que os indivíduos iniciantes, sendo que as mulheres apresentaram um desempenho melhor que os homens em dois dos três testes aplicados. Demonstrou-se assim, que os indivíduos que praticam exercícios físicos nas ATI's regularmente possuem uma melhor capacidade funcional quando comparados com os iniciantes. Foi então possível concluir que a atividade física realizada nas ATI's é de grande auxílio no incremento e na manutenção da capacidade de realizar as atividades da vida diária, melhorando os níveis de força, agilidade e flexibilidade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade física, Academia da Terceira Idade, idosos.

### INTRODUÇÃO

Cada vez mais as pessoas estão se preocupando com o processo de envelhecer e como ter uma velhice saudável e independente.

Esse processo de envelhecimento pode e deve ser considerado como um processo natural, não devendo, então, ser visto como uma doença. O envelhecimento se dá conforme o estilo de vida que a pessoa leva e esse processo começa muito antes de se alcançar a terceira idade (FERREIRA, 2002).

Segundo Nahas (2001) os indivíduos que se encontram na terceira idade tendem a reduzir sua atividade, ficando dessa forma mais sedentárias, assim, surgem doenças crônico-degenerativas associadas, como, artrose, osteoporose entre outras. Sabe-se que durante a fase da terceira idade, as articulações se enrijecem, a altura começa a diminuir, os ombros ficam mais curvados, a cabeça se inclina para frente e ocorre uma maior perda de equilíbrio.

De acordo com Sova (1996) a realização de exercícios físicos durante a vida reduz os efeitos do envelhecimento. Quando as pessoas da terceira idade praticam exercícios

---

<sup>1</sup> Acadêmicos do curso de Educação Física do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC/CNPq-Cesumar). [ffvasconcelos@hotmail.com](mailto:ffvasconcelos@hotmail.com); [ilariogranado@hotmail.com](mailto:ilariogranado@hotmail.com)

<sup>2</sup> Orientador, docente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. [jmjunior@cesumar.br](mailto:jmjunior@cesumar.br)

físicos, espera-se que os gastos destas com saúde diminuam e que sua participação na comunidade seja mais efetiva. A prática de exercícios melhora casos de osteoporose, de dores lombares, de mobilidade, de equilíbrio entre tantos outros (NAHAS, 2001).

Para Gonçalves (2004) a aptidão física dos idosos tem de forma imediata uma elevação considerável com a prática de exercícios físicos, levando a diminuição do cansaço e melhorando o desempenho das atividades consideradas de rotina. A atividade física regular irá resultar em benefícios como aumento da massa muscular, aumento da massa óssea e aumento da flexibilidade.

Sabe-se que nos dias atuais a preocupação com a saúde e o bem-estar físico vem aumentando entre a população, principalmente, entre os idosos. Cada vez mais essa camada da população está envolvida com a prática de atividade física.

Tendo em vista esses fatores, este trabalho é de fundamental importância para conhecer os reais benefícios que a prática da atividade física nas ATIs pode proporcionar aos seus usuários na sua vida diária. Ou seja, melhorando a realização das atividades da vida cotidiana. Como, por exemplo, se locomover pelos espaços da casa, sentar e levantar de sofás e cadeiras, entre outros.

Dessa forma este estudo teve por objetivo verificar se as atividades físicas praticadas nas academias da terceira idade de Maringá contribuem para melhorar a aptidão física de indivíduos acima de sessenta anos, bem como, se os que freqüentam as ATIs há mais tempo apresentam melhor aptidão física quando comparados com indivíduos com pouco tempo de prática naqueles locais.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

Esta pesquisa de caráter descritivo, de acordo com Martins Junior (2008), consiste em descrever fatos e características encontradas em uma dada população ou área de interesse. O levantamento da revisão de literatura foi realizado buscando facilitar o entendimento sobre como a atividade física proporciona uma melhora nos níveis de aptidão física dos idosos, levando a uma maior facilidade de realização das atividades de vida diária.

A amostra foi composta por oitenta sujeitos, de ambos os sexos, escolhidos aleatoriamente entre os freqüentadores das Academias da Terceira Idade de Maringá, sendo quarenta indivíduos iniciantes e quarenta indivíduos que já freqüentam as ATIs há no mínimo dois anos.

Para a realização da pesquisa foram realizados o teste de caminhar/correr 800 metros, o teste de sentar e levantar da cadeira e de locomover-se pela casa e o teste de calçar meias (ANDREOTTI e OKUMA, 1999). A pesquisa foi realizada em quatro ATIs de Maringá. Para a análise estatística foram utilizados média e desvio padrão.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os resultados mostraram que os indivíduos que praticam há mais tempo exercícios físicos na Academia da Terceira Idade apresentaram melhores escores quando comparados aos que praticam exercício a menos tempo. A média de idade dos participantes da pesquisa foi de  $64,3 \pm 0,28$  anos para as mulheres e  $66,5 \pm 1,50$  anos para os homens.

De acordo com os resultados do gráfico um foi possível verificar que as mulheres participantes da pesquisa que frequentam a academia da terceira idade a mais de dois anos apresentaram melhores resultados que as iniciantes ou com pouco tempo de prática. Sendo que os valores encontrados para as que praticam há mais tempo foi de

8,69±0,62minutos no teste de caminhar/correr 800m, e para as iniciantes ou pouco tempo de prática o valor encontrado foi de 9,43±0,63minutos. Ou seja, as mulheres que praticam exercícios há mais tempo na ATI terminaram o teste 7,85% mais rápido do que as que praticam há menos tempo.

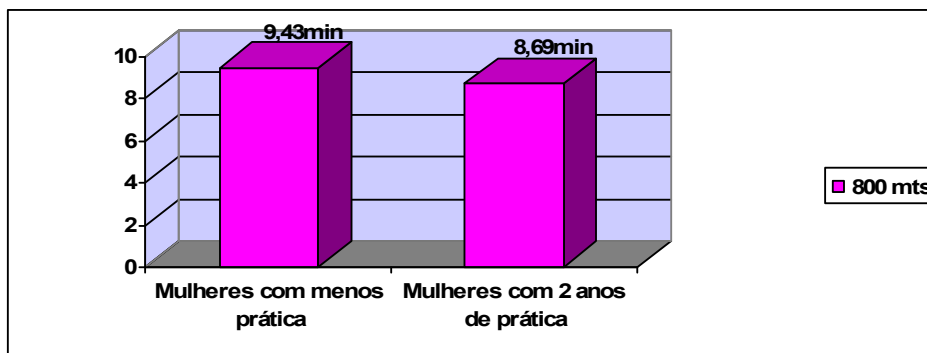


Gráfico 1 - Comparativo de teste de 800m entre mulheres com pouca prática e as com mais de dois anos de frequência às ATI

Esses resultados mostram que a prática frequente de atividade nas ATIs possibilita uma melhora na mobilidade destes indivíduos. Segundo Okuma (1998), a prática de exercícios físicos possibilita a estimulação de várias funções do organismo e é essencial para a manutenção das funções do aparelho locomotor, tendo em vista que, ele é o principal responsável pelo desempenho das AVDs e o grau de autonomia dos indivíduos da terceira idade.

Com relação aos resultados obtidos através do teste de calçar meias realizado entre mulheres com pouco tempo de prática e mulheres com dois ou mais anos de prática de exercícios na academia da terceira idade. Os dados mostram que as mulheres com prática de atividades físicas regulares desenvolvem um maior grau de agilidade. Tendo visto que as mulheres iniciantes foram mais lentas (10,19±1,47 segundos) que as mulheres que frequentam a ATI a mais tempo (9,01±0,99 segundos).

Pode-se comprovar dessa forma que a flexibilidade como componente da aptidão física relacionada a saúde está ligada a manutenção da autonomia funcional durante o envelhecimento. Níveis baixos de flexibilidade estão relacionados às dificuldades em desempenhar AVDs como, por exemplo, calçar-se (Farinatti e Nobre, 2004).

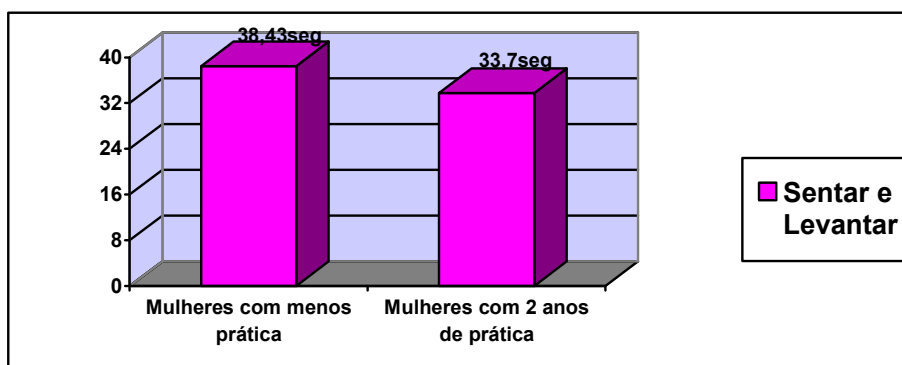


Gráfico 2 - Comparativo de teste Sentar e Levantar mulheres com pouca prática e as com mais de dois anos de frequência às ATI

O gráfico dois demonstra que as mulheres iniciantes na academia da terceira idade apresentaram maior dificuldade para realizar o teste de sentar e levantar e locomover-se proposto por Andreotti e Okuma (1999) obtendo um tempo de  $38,43 \pm 4,30$  segundos, já as praticantes de exercícios a mais tempo apresentaram resultados significativamente melhores  $33,07 \pm 3,75$  segundos.

Este teste apresenta diferentes valores para diferentes populações evidenciando que a prática de exercícios melhora aspectos de equilíbrio, força e agilidade dos indivíduos. De acordo com Ades et al. (2003 apud FARINATTI, 2008), o desenvolvimento da força promovido pela prática de exercícios físicos auxilia na melhora da capacidade funcional e mobilidade, sendo que as AVD's são muito sensíveis às variações da força. Ou seja, qualquer melhora no nível de força irá melhorar o desempenho das atividades cotidianas.

Os dados descritos no gráfico abaixo evidenciam que indivíduos com melhor preparo físico devido à prática de exercícios há mais tempo na ATI apresentaram melhores resultados referentes a testes de locomoção, como o teste de caminhada de 800m ( $8,37 \pm 0,76$  segundos).

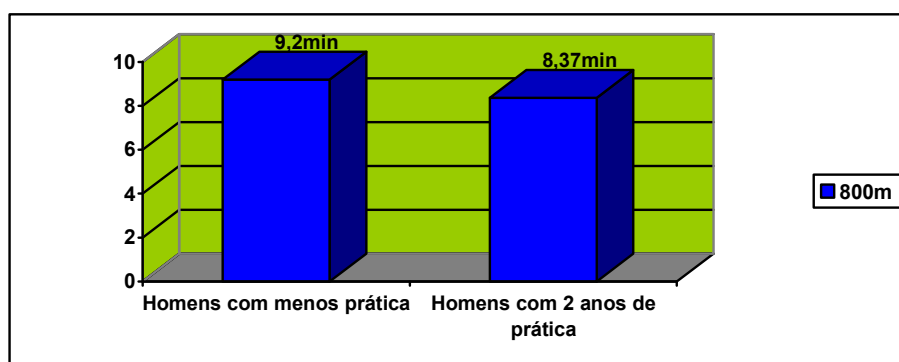


Gráfico 3 - Comparativo de teste de 800m entre homens com pouca prática e as com mais de dois anos de freqüência às ATI

Em relação aos indivíduos que praticavam atividade física há menos tempo, os resultados mostraram que estes eram mais lentos na realização do teste de caminhada de 800m ( $9,20 \pm 0,64$  segundos), ficando assim, evidente a diferença entre os dois grupos avaliados.

Segundo Matsudo (2002), pesquisas demonstram que a prática de exercício físico não auxilia somente no aumento da resistência e força muscular, mas também melhoram a mobilidade e equilíbrio, reduzindo riscos de lesões e quedas.

Após a análise dos dados obtidos com o teste de calçar meias observar que os homens que frequentam a academia da terceira idade a mais de dois anos adquiriram maior preparo físico e desempenharam melhores resultados referentes a teste de flexibilidade (calçar meias) apresentando um resultado de ( $9,23 \pm 1,36$  segundos). Já em contra partida os homens que não frequentam a academia da terceira idade regularmente ou frequentam a pouco tempo apresentaram resultados piores ( $10,52 \pm 1,99$ ) deixando aparente sua baixa aptidão física e flexibilidade.

Esse resultado é semelhante ao sugerido por Farinatti e Monteiro (1999, p.97), quando afirma que “a redução da amplitude articular pode tornar-se uma fonte de desconforto e incapacidade, especialmente em pessoas idosas, sendo fator limitador de sua autonomia de ação”.

Em relação ao teste de sentar e levantar entre homens que desempenham atividades físicas nas academias da terceira idade a mais de dois anos e os que são iniciantes nas práticas de atividades físicas, os resultados do gráfico seis demonstrou que os resultados dos homens com mais de dois anos de prática foi de (34seg87mil) evidenciando melhor condicionamento físico que os homens que praticam a menos tempo, onde os mesmo obtiveram um resultado de (38seg89mil).

Rubenstein et. al. (2000 apud FARINATTI, 2008) destacam que a melhoria da força na musculatura dos membros inferiores incide de forma positiva sobre a velocidade da marcha e eficiência do passo, sendo que a redução da força das pernas é apontada como a principal razão para as quedas entre as pessoas idosas.

## CONCLUSÃO

Foi possível concluir que os exercícios físicos realizados nas ATI's são de grande auxílio no incremento e na manutenção da capacidade de realizar as atividades cotidianas, ou seja, as atividades de vida diária. Isso se deve ao fato de os exercícios realizados nessas academias trabalharem tanto aspectos de força quanto agilidade, facilitando, assim, para esses idosos a realização de atividades como limpar a casa, calçar os sapatos, pegar objetos do chão, levantar-se da cadeira, ir ao mercado, entre outros.

## REFERÊNCIAS

ANDREOTTI, R. A., OKUMA, S. S. Validação de uma bateria de testes de atividades da vida diária para idosos fisicamente independentes. **Revista Paulista de Educação Física**: São Paulo. V.13, N.01. 1999. p.46-66.

FARINATTI, e MONTEIRO, W. D. Fisiologia do exercício. In: FARIA JUNIOR, A. G.. et. Al. **Uma introdução à educação física**. Rio de Janeiro: Corpus, 1999.

\_\_\_\_\_, P. T. V. e NOBRE, L. C. Amplitude e cadenciado passo e componentes da aptidão muscular em idosos: um estudo correlacional multivariado. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. V.10. 2004. P. 389-94.

\_\_\_\_\_, **Envelhecimento, promoção da saúde e exercício**: bases teóricas e metodológicas. Barueri: Manole, 2008.

FERREIRA, M. E. C. O que representa “ser idoso nos dias atuais? In: **Revista Mineira de Educação Física**. V.10, N.02. Viçosa, 2002. p.26-36.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. **Qualidade de vida e atividade física** – explorando teorias e práticas. Barueri: Manole, 2004.

MARTINS JUNIOR, J. **Como escrever trabalhos de conclusão de curso**: instruções para planejar e montar, desenvolver, concluir, redigir e apresentar trabalhos monográficos e artigos. Petropolis, RJ: Vozes, 2008.

MATSUDO, S. M. M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, v. 10, p. 193-207, 2002.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2.ed. Londrina: Midiograf, 2001.

OKUMA, S. S. O idoso e atividade física. São Paulo: Papyrus, 1998.

SOVA, R. **Hidroginástica na terceira idade**. 1.ed. São Paulo: Manole, 1996.