



DESEMPENHO MOTOR DE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS DA TERCEIRA IDADE DA CIDADE DE MARINGÁ, PARANÁ

Francieli Furlan de Souza¹, Sonia Maria Marques Gomes Bertolin²

RESUMO: As Academias da Terceira Idade foram criadas para proporcionar aos usuários, principalmente idosos, melhora nas condições da saúde e ganho na qualidade de vida através da prática de exercícios físicos. O presente estudo teve como objetivo avaliar a influência da atividade física no desempenho motor dos idosos usuários das academias da terceira idade da cidade de Maringá, Paraná. A amostra foi constituída por 100 idosos de ambos os gêneros, na faixa etária de 60 a 70 anos. Para coleta de dados tanto os usuários como os não usuários foram submetidos a testes de desempenho motor. Para análise dos dados foram utilizadas a estatística descritiva, além da estatística inferencial. Para todos os testes o nível de significância adotado foi de 5% ($p < 0,05$). A maioria dos idosos era do gênero feminino nos grupos teste (54%) e controle (58%). A idade média do grupo teste era de $67,82 \pm 7,2$ anos, com tempo médio de prática de atividades físicas de 32 meses, sendo que a média de idade do grupo controle era de $66,9 \pm 7,3$ anos. Em relação ao desempenho motor, os resultados mostraram maior prevalência de indivíduos do grupo teste com equilíbrio “muito bom” ($p < 0,049$). Já as variáveis agilidade e coordenação não revelaram significância estatística ($p > 0,05$) na comparação entre os grupos. **CONCLUSÃO:** Os resultados sugerem que os idosos praticantes de atividades físicas em Academias da Terceira Idade apresentam melhor equilíbrio, quando comparados aos não praticantes.

PALAVRAS-CHAVE: atividade física, idoso, promoção da saúde, terceira idade.

1 INTRODUÇÃO

As pessoas estão vivendo cada vez mais e o aumento na expectativa de vida do brasileiro é um fato observado de grande significância a ponto de se prever que em torno do ano de 2020 o número de pessoas com mais de 60 anos será equivalente ao número de jovens (NAHAS, 2001), contrapondo a realidade vivida há pouco tempo atrás onde a população brasileira era considerada jovem.

A atividade física constante traz benefícios incontestáveis para prolongar os anos de vida e com mais qualidade (WEINECK, 2000).

Apesar das evidências acumuladas sobre os benefícios da atividade física regular

¹ Acadêmica do curso de fisioterapia do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – Paraná. Programa de Bolsas de Iniciação Científica do Cesumar (PROBIC). fran_furlan9@hotmail.com

² Orientadora e Docente do Curso de Fisioterapia e do Programa de Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR. smmgbertolini@cesumar.br



para a saúde, estudos têm indicado baixos níveis desse comportamento na população (HALI et al, 2001).

Esse quadro desfavorável no que se refere à prática de atividades físicas pela população motivou organizações internacionais e nacionais a incluírem a atividade física na agenda mundial de saúde pública (ADRIANO et al).

As Academias da Terceira Idade ocupam espaços urbanos e em Maringá vem sendo frequentadas por indivíduos de diferentes faixas etárias (IBGE, 2000). Essas academias tem o objetivo de proporcionar aos usuários, principalmente idosos, melhora nas condições da saúde e ganho na qualidade de vida através da prática de atividade física (OVERSTALL, 2003). Os benefícios dos exercícios físicos para população idosa têm sido descritos de uma maneira mais genérica em diversos sistemas orgânicos. Estudos que demonstram os benefícios dos exercícios físicos resistidos e exercícios aquáticos para terceira idade têm sido desenvolvidos nas últimas décadas (MARIN-NETO et al, 1995). No entanto, no que se refere à atividade física praticada pelos idosos nas academias da terceira idade, poucos estudos oferecem dados conclusivos, principalmente quanto ao impacto no desempenho motor. Tais achados poderão contribuir para que as ações de promoção da saúde através dessas práticas possam ser mais bem avaliadas (CASPERSEN et al, 1985).

Desta forma o presente estudo tem o objetivo de avaliar o desempenho motor dos idosos praticantes de atividades físicas nas ATIs da cidade de Maringá, Paraná, no intuito de demonstrar o impacto dos espaços e práticas que estimulam a inserção social do idoso na promoção da saúde.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracterizou-se como transversal, observacional e analítico. A população estudada a de idosos residentes na cidade de Maringá, Paraná. Antes da coleta dos dados o Projeto foi encaminhado ao Comitê Permanente de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Maringá, para análise e parecer quanto a sua execução, conforme Resolução 196/96 e complementares do CNS/MS.

A amostra caracterizou-se como não probabilística, selecionada de forma aleatória, constituída por 100 idosos de ambos os gêneros, na faixa etária entre 65 e 70 anos. Foi realizado um estudo comparativo com dois grupos:



Grupo A – grupo teste (indivíduos usuários das ATIs) n=50.

Grupo B – grupo controle (indivíduos não usuários das ATIs) n=50.

Como critério de inclusão do grupo teste, além da idade foi considerado a prática de atividades físicas, há mais de seis meses, na referidas academias. Para o grupo controle, o critério de inclusão também foi a idade e os mesmos não podiam praticar nenhum tipo de atividade física e nem frequentar as ATIs.

Os dados do grupo teste foram coletados nas próprias ATIs e no grupo controle nas Unidade Básicas de Saúde de Maringá.

Todos os sujeitos da pesquisa foram submetidos a testes de desempenho motor. Os dados foram coletados através de uma ficha de avaliação física e funcional com variáveis para a caracterização da amostra

3 RESULTADOS

A idade dos idosos teve média de $67,82 \pm 7,2$ anos para o grupo teste e $72,88 \pm 8,39$ anos para o grupo controle. O gênero feminino foi predominante nos dois grupos (Figura 1) sendo que no grupo A apenas 46% eram do sexo masculino e no grupo B 42%.

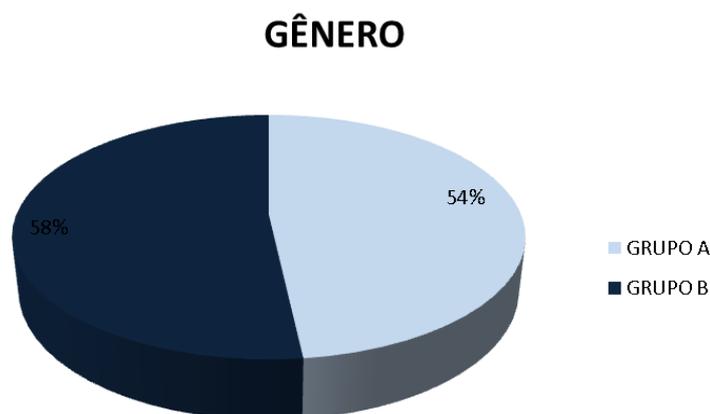


Figura 1 – Gênero feminino de ambos os grupos.

A média de idade no grupo A foi de 66,92 e a altura foi de 1,6 m, já no grupo B a média de idade foi de 67,82 e altura de 1,8 m. O peso no grupo A teve uma média de 70,14kg e no grupo B 67,56kg.



Todos os sujeitos da amostra foram avaliados quanto à agilidade, coordenação e equilíbrio, para isso foram realizados os testes de sentar e levantar, agachar e pegar o lápis e três testes para equilíbrio respectivamente. No grupo A 100% da amostra realizaram o teste de agilidade e 98% realizaram o de coordenação. No grupo B, 98% realizaram o teste de agilidade e todos realizaram o teste de coordenação.

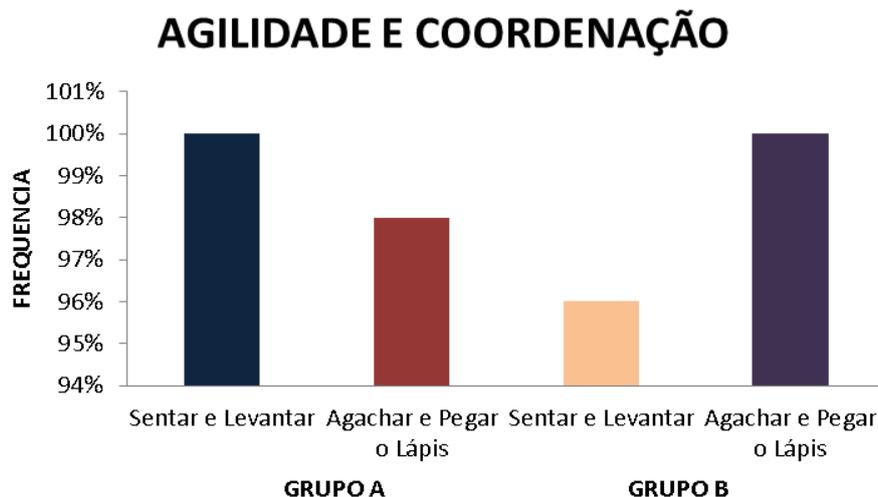


Figura 2 – Teste de desempenho Motor (Agilidade e Coordenação).

Quando submetidos aos testes de equilíbrio, no grupo A, a maioria dos participantes alcançaram o escore máximo (Figura 3).



Figura 3 – Teste de desempenho motor dos praticantes de atividade física.

Nos indivíduos não praticantes de atividade física 50% conseguiram realizar o teste de equilíbrio, chegando a melhor pontuação, porém 30% ficaram com escore médio, sendo um número relevante quando comparado aos indivíduos do grupo A.

EQUILÍBRIO - GRUPO B

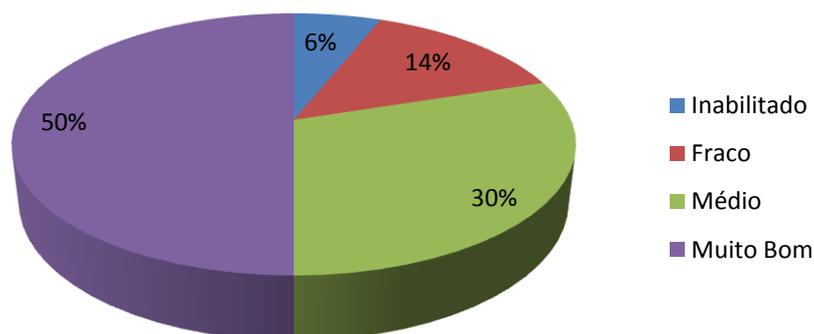


Figura 4 – Teste de desempenho motor dos indivíduos não praticantes de atividade física.

Os praticantes de atividade física foram questionados quanto ao tempo que realizavam atividade física na determinada ATI, com os valores obtidos tivemos uma média de 32 meses.

4 DISCUSSÃO

A independência funcional está intimamente relacionada às habilidades físicas básicas, caracterizadas pelas tarefas consideradas simples do cotidiano, como sentar, levantar, deitar, andar e subir escadas. Por esta razão, a maioria dos instrumentos de avaliação do desempenho funcional utiliza as próprias tarefas requeridas no dia a dia, possuindo, desta forma, uma alta validade lógica e aparente.

É importante ressaltar que tais instrumentos sofrem pouca influência dos fatores neurais, aprendizagem motora e do uso de estratégias biomecânicas para melhorar o desempenho, já que as tarefas motoras propostas pelos mesmos fazem parte dos movimentos da vida diária.

O levantar e sentar da cadeira são movimentos incorporados no cotidiano e a



indecência para a sua realização é importante para a prática de outras atividades.

Os idosos apresentam várias alterações funcionais características do envelhecimento que são capazes de interferir na harmonia do levantar e sentar da cadeira. No teste de sentar e levantar o grupo 1 assim como o grupo 2 conseguiram realizar o teste com êxito (Figura 2). Já no estudo realizado por Alves et al (2004), que comparou mulheres idosas praticantes de atividade física com não praticantes, o grupo teste foi submetido a aulas de hidroginástica, duas vezes por semana, com duração de 45 minutos, durante um período de 12 semanas. Os grupos "estudo e controle" apresentaram os mesmos resultados no "teste levantar e sentar" no início da pesquisa. Três meses após observou-se melhor desempenho no grupo submetido ao treinamento de hidroginástica. A diferença em relação ao presente estudo pode ser pelo fato de que no grupo teste do estudo de Alves et al. (2004), os idosos realizavam atividade por um período mais prolongado durante o dia, de uma forma mais intensa e com um profissional supervisionando e se certificando da execução correta dos exercícios, diferente dos participantes do presente estudo, onde realizavam as atividades da ATIs por conta própria e com uma frequência determinada por eles mesmos. As academias ficam ao ar livre, todos que desejarem tem o acesso, a qualquer hora. Esse fato requer reflexão quanto aos objetivos, se realmente podem ser alcançados em uma atividade sem supervisão (VENDRUSCOLO; MARCONCIN, 2006).

De acordo com Aoyagi e Shepard (1992) após os 45 anos o desempenho muscular pode deteriorar aproximadamente 5% a cada década. Com o envelhecimento o tempo de contração e relaxamento é prolongado e há uma diminuição da velocidade de contração rápida, mais expressiva nos membros inferiores em relação aos superiores. Essa potência muscular diminuída pode ser um dos principais fatores relacionados a perda da capacidade funcional e mecanismos de agilidade e coordenação que são itens importantes quando se refere a segurança e a prevenção de quedas (FLECK e KRAEMER, 1999).

No teste de coordenação (agachar e pegar o lápis) 98% dos indivíduos do grupo A e 96% do grupo B realizam o teste (Figura 2); não mostrando diferença significativa entre os dois grupos. Barbosa et al (2007) em seus estudos, realizaram o mesmo teste, porém avaliaram 978 idosas que se encontravam em seu domicílio, não levando em consideração se realizavam ou não atividade física, também não mostraram diferenças significativas. Contudo, as mulheres com obesidade foram mais lentas na realização do teste, quando



comparadas às idosas com baixo peso.

Para analisar o desempenho do equilíbrio dos idosos os autores Almeida et al. (2010) realizaram um estudo onde participaram 59 idosas, praticantes de ginástica e hidroginástica, no mínimo, a seis meses, com frequência mínima semanal de três vezes, distribuídas em dois grupos: 31 praticantes de hidroginástica e 28 de ginástica. Para medida do equilíbrio estático, utilizou-se o protocolo proposto por Caromano (1998), constituído de oito exercícios, com valores variando de 1 (desempenho eficiente) a 5 (não realização do exercício), sendo que, quanto menor o resultado, melhor o desempenho. Embora não significativo, foi possível observar melhor desempenho do grupo que realizava ginástica.

Com os resultados obtidos com o presente estudo, pode-se verificar que entre o grupo 1 e o grupo 2 teve uma diferença significativa em relação ao equilíbrio sendo que no grupo A 68% alcançaram o escore “muito bom” e no grupo B apenas 50% conseguiram esta pontuação.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os idosos praticantes de atividade física nas academias da terceira idade apresentaram melhor equilíbrio nos testes de desempenho motor quando comparados aos idosos não praticantes de atividade física.

REFERÊNCIAS

ADRIANO, J.; WERNECK, G.; SANTOS, M.; SOUZA, R. A construção de cidades saudáveis: uma estratégia viável para a melhoria da qualidade de vida? **Ciênc Saúde Coletiva**, v. 5, p. :53-62, 2000.

ALMEIDA, A.; VERAS, R. DOIMO, L. Avaliação do equilíbrio estático e dinâmico de idosas praticantes de hidroginástica e ginástica. **Ver. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.** v.12, n.1:55-61, 2010.

ALVES, R. et al. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. **Revista Brasileira Medicina do Esporte** ,



vol.10 no.1 Niterói Jan./Feb. 2004.

BARBOSA, A. R. et al. ESTADO NUTRICIONAL E DESEMPENHO MOTOR DE IDOSOS DE SÃO PAULO. **Rev. Assoc. Med. Bras.** v.53, n.1: 75-9, 2007.

BARBOSA, A. R.; SOUZA, J.M.; LEBRÃO, M.L.; LAURENTI, R.; MARUCCI M,F.N. Functionallimitations of Brazilian elderly by age and gender differences: data from SABE Survey. **Caderno de Saúde Pública**, v.21, p.1177-85, 2005.

CAROMANO, F. A. Efeitos do treinamento e da manutenção de exercícios de baixa a moderada intensidade em idosos sedentários. Tese de doutorado – Instituto de Psicologia, São Paulo: Universidade de São Paulo, 1998.

CARVALHO, Y.M. Atividade física e saúde: onde está e quem é o sujeito da relação? **Rev Bras Ciênc Esporte**, v.22, p.9-2, 2001.

CARVALHO, Y.M. Saúde, sociedade e vida: um olhar da Educação Física. **Rev Bras Ciênc Esporte**, v. 27, p. 153-68, 2006.

CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Rep.**, 100: 126-31, 1985.

CIOLAC, E.G.; GUIMARÃES, G.V. Exercício físico e síndrome metabólica. **Rev Bras Med Esporte**, v. 10, p. 319-24, 2004.

HALLAL, P.C.; VICTORA, C.G.;WELLS, J.C.; LIMA, R.C. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. **Med Sci Sports Exerc**, v. 35, p. 1894-900, 2003.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo demográfico de 2000. Disponível em www.ibge.gov.br.

KATZMARZYK, P.T.; CHURCH, T.S.; JANSSEN, I.; ROSS, R.; BLAIR, S.N. Metabolic syndrome, obesity, and mortality: impact of cardiorespiratory fitness. **Diabetes Care**, v.28, p. 391-7, 2005



MARIN-NETO, J.A. et al. Atividades físicas: “remédio” cientificamente comprovado. **A Terceira Idade**. V.10, n. 6, p. 34-43, 1995.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde (Série Pactos pela Saúde, 7), 2006.

SKELTON, D. A.; YOUNG, A.; GREIG, C. A.; MALBUT, K. E. Effects of resistance training on strength, power, and selected functional abilities of women aged 75 and older. **J.Am. Geriatr. Soc.** v.43:1081-7, 1995.

VENDRUSCOLO, R.; MARCONCIN, P. E. Um estudo dos programas públicos paranaenses: a atividade física, esportiva e de lazer em foco. In: MEZZADRI, F.; CAVICHIOLLI, F.; SOUZA, D. **Esporte e lazer: subsídios para o desenvolvimento e a gestão de políticas públicas**. Jundiaí-SP: Fontoura, 2006. P. 75-92.