

CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM LOCAIS PÚBLICOS

Marcos Paulo Emboava Caraça¹; Joao Pedro Arantes²; Luiz Henrique Peruchi³

1. Estudante do curso de Educação Física; e-mail mpcaraca@gmail.com
2. Professor orientador; e-mail jp.arantes@uol.com.br
3. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail peruchi@umc.com.br

Área de concentração: **Educação Física**

Palavras-chave: Exercício; Terceira idade; Agilidade.

INTRODUÇÃO

Segundo um estudo de Benedetti et al, (2007) mostra que programas de atividade física são incentivados por diferentes órgãos oficiais que trabalham na promoção de saúde de idosos e estão sendo implantados em muitos países, daí a importância exigir condições físicas adequadas e mão-de-obra qualificada para administrá-los. Sabe-se que o processo de envelhecimento natural inclui mudanças nos aspectos biopsicossociais, estas mudanças interferem significativamente nas capacidades funcionais e cognitivas, assim pessoas idosas possuem maior suscetibilidade ao desenvolvimento de doenças crônicas – degenerativas e depressão (BRANCO et al., 2015). Segundo Matsudo (2006), o envelhecimento é tratado como um processo fisiológico que afeta diretamente o funcionamento dos órgãos, tecidos e células, alterando as capacidades funcionais, diminuindo a força e resistência, ocasionando uma progressiva redução da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente.

OBJETIVO

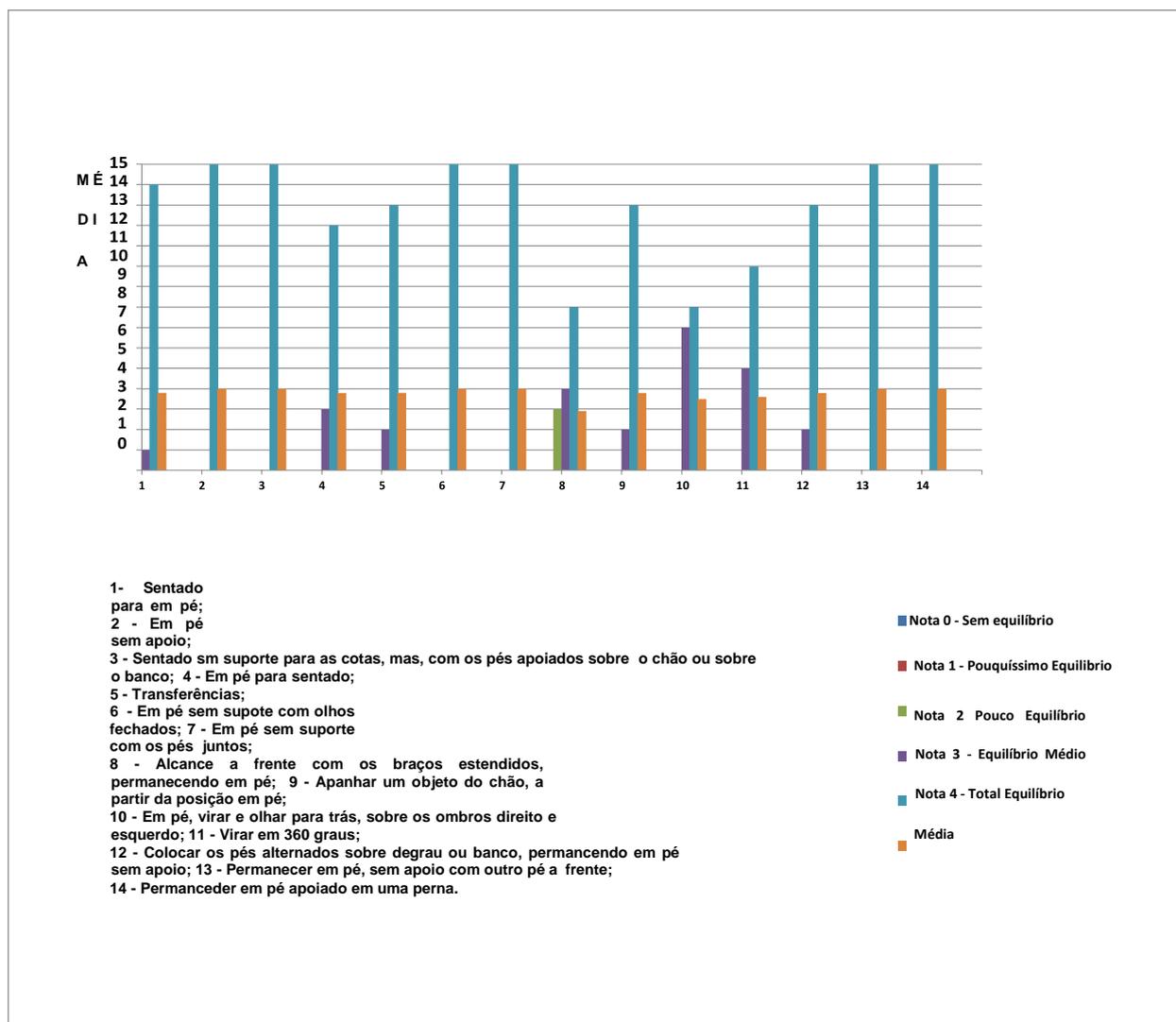
Verificar capacidade funcional (equilíbrio) dos idosos praticantes de atividade física em locais públicos (equilíbrio estático e equilíbrio dinâmico).

MÉTODO

O presente estudo teve como participantes 15 idosos de ambos os gêneros com idade igual ou superior a 60 anos que frequentam locais públicos com orientação de um profissional para realizarem atividade física na Região do Alto Tietê. Os critérios de inclusão são: a) idade de 60 anos ou mais; b) os participantes deverão ser compostos por idosos praticantes de atividade física ou exercício por mais 3 meses; c) ambos os gêneros. Os critérios de exclusão são: a) Idade inferior a 60 anos; b) Idosos não praticantes de exercício físico ou com menos de 3 meses de prática para os grupos privado. Para a coleta dos dados foi utilizado uma escala de equilíbrio Berg (ANEXO A), o instrumento teve como objetivo avaliar o equilíbrio dos participantes, com a utilização de 14 tarefas relacionadas ao dia a dia envolvendo o equilíbrio estático e dinâmico. Foi solicitado a autorização (ANEXO B) ao coordenador do parque, após o consentimento, os participantes foram abordados aleatoriamente e os que se encaixaram dentro do critério de inclusão, foram convidados a participar da pesquisa, foi apresentado a cada participante um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO C), onde ele ficou ciente dos objetivos da pesquisa. Todos os participantes tiveram em mãos, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecimento, assinados em duas vias iguais, sendo que uma ficou com o pesquisador e a outra em posse do participante. Depois de aplicado o teste, os dados obtidos foram conferidos e analisados para a obtenção dos resultados. Para a

estatista a análise dos dados processada de maneira quantitativamente. Será utilizado a estatista descritiva além foi de análise fatorial exploratório. O método estatístico utilizado foi a média e teste T- Student, pelo programa Biotest 5.0. Para se garantir a validade dos resultados da pesquisa, o nível de significância foi de 0,05 compatíveis com a margem de erro aceitável em Educação Física.

RESULTADOS E DISCUSSÃO



De acordo com os dados obtidos na análise estatística relativa a aplicação do teste de escala de Berg foi possível observar que as práticas de atividade física mantem um alto nível de equilíbrio nos idosos, concluindo que os idosos praticantes de atividade física correm menos riscos de quedas. Os resultados foram submetidos ao teste T de Student. Pelo programa Biotest 5.0. Os resultados vão de encontro com Guimarães *et al*, (2004) onde observou que a prática de atividade física regular é uma forma de prevenir quedas em pessoas idosas. Idosos sedentários possuem menor mobilidade e maior propensão a quedas quando comparados a idosos que praticam atividade física regularmente.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a prática regular de atividade física manteve um bom nível de equilíbrio em idosos (estático e dinâmico), os proporcionando um menor risco de quedas. Sugere-se: a) que o estudo seja aplicado apenas em idosos, e apenas em idosos (separadamente); b) que o estudo seja feito comparativo (antes e depois da prática de atividade física); c) que sejam utilizados outros instrumentos de pesquisa e avaliação para atividade física em idosos.

REFERÊNCIAS

BRANCO, JERONIMO C.; Physical benefits and reduction of depressive symptoms among the elderly: Results from the Portuguese “National Walking Program”. **Ciênc. Saúde coletiva** vol.20 no.3 Rio de Janeiro Mar. 2015. Acesso em 15 de maio de 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232015000300789&script=sci_arttext.

BENEDETTI, T; GONÇALVES, L; MOTA, J. Uma proposta de política pública de atividade física para idosos. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, 2007 Jul-Set; 16(3): 387-98.

MATSUDO, S. Atividade Física na Promoção da Saúde e Qualidade de Vida no Envelhecimento. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.20, p.135-37, set. 2006. Suplemento n.5.