

OS EFEITOS DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NAS APTIDÕES FÍSICAS DE IDOSAS

THE EFFECTS OF REGULAR PHYSICAL EXERCISE PRACTICE IN THE PHYSICAL APTITUDES OF ELDERLY

Wanessa de Sousa Matias^I

José Luiz Maia Grigolo^{II}

Resumo: A prática de exercício físico tem se mostrado como um dos elementos decisivos para indicar a qualidade de vida em pessoas idosas, através disso este estudo teve como finalidade investigar os efeitos da prática regular de exercícios físicos em algumas aptidões físicas de idosas. A amostra foi composta por 40 mulheres com média de idade de $64,7 \pm 5,1$, praticantes de ginástica do grupo Comunidade Ativa do bairro Nova Brasília - Imbituba. O instrumento de pesquisa utilizado foi a Bateria de Testes de Aptidão Física de Rikli e Jones, os testes foram aplicados e reaplicados com um intervalo de dois meses. De acordo com os resultados obtidos apresentou-se um aumento nos níveis de aptidão física mas não houve uma diferença significativa entre os testes, podendo haver uma relação com o não cumprimento adequado das recomendações da prática de atividade física e o curto espaço de tempo entre os testes.

Palavras-chave: Exercício Físico. Terceira Idade. Aptidão Física.

Abstract: The practice of physical exercise has been shown as one of the decisive elements to indicate the quality of life in older people. Therefore, this study aimed to investigate the effects of regular physical exercise on some physical skills of older women. The sample consisted of 40 women with a mean age of 64.7 ± 5.1 , gymnastics practitioners of the Active Community group of Nova Brasília - Imbituba. The research instrument used was the Rikli and Jones Physical Fitness Test Battery, the tests were applied and reapplied with an interval of two months. According to the results obtained there was an increase in the levels of physical fitness but there was no significant difference between the tests and there may be a relationship with the non-compliance with the recommendations of the practice of physical activity and the short time between the tests. tests.

Keywords: Physical Exercise. Third Age. Physical Aptitude.

^I Acadêmica do curso de Educação Física (Bacharelado) da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: wanessash@gmail.com.

^{II} Especialista em Biomecânica da Atividade Física e Saúde – Estácio. Professor Titular na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

1 INTRODUÇÃO

Atividade física é qualquer movimento que tenha maior gasto energético do que o gasto em repouso¹. Já o exercício físico é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que tem como objetivo final ou intermediário melhorar ou manter a saúde e aptidão física do praticante².

A aptidão física é a capacidade de realizar movimentos corporais de maneira satisfatória³. Diante disso, estar fisicamente apto significa apresentar condições que permitam um melhor desempenho motor quando exposto a situações que contêm esforços físicos³. Além disso, aptidão física e seus componentes estão relacionados à saúde, pois bons índices estão relacionados com um baixo risco de desenvolvimento de doenças e/ou incapacidades funcionais⁴. O declínio das aptidões como força, agilidade, flexibilidade e coordenação, faz com que o idoso tenha dificuldade em realizar movimentos, o que lhe exige muito esforço para realizar estas atividades do dia-a-dia⁵. A atividade física regular tem se mostrado como um dos elementos decisivos para indicar a qualidade de vida em pessoas idosas. O estilo de vida ativo reduz a degeneração provocada pelo envelhecimento, atua na manutenção da capacidade funcional e a autonomia física⁶.

Um ser humano é considerado sedentário, quando o mesmo tem um estilo de vida com o mínimo de atividade física, com um gasto energético inferior a 500 kcal por semana, incluindo atividades de trabalho, lazer, atividades domésticas e locomoção. Portanto, para que um indivíduo seja considerado fisicamente ativo, este deve realizar atividades físicas que gerem um gasto energético de no mínimo 1000 kcal por semana⁷.

Em 2050 a população mundial com mais de 60 anos vai passar dos atuais 841 milhões para 2 bilhões⁸, e as políticas públicas de saúde têm o objetivo de garantir atenção a toda população, por meio de ações de promoção, proteção e recuperação da saúde, garantindo plenitude da atenção, indo ao encontro das diferentes realidades e necessidades de saúde da população e dos indivíduos. A promoção à saúde do idoso inclui promoção do envelhecimento ativo e saudável como uma das diretrizes a serem cumpridas⁹.

O Colégio Americano de Medicina Esportiva¹⁰ traz com suas diretrizes que a participação de idosos em um programa de exercício regular é uma modalidade de intervenção efetiva para diminuir e/ou prevenir algumas das decadências associadas ao envelhecimento; e que o treinamento aeróbico é decisivo para manter e melhorar as funções cardiovasculares e, logo, o desempenho físico, assim como também é eficaz na prevenção e no tratamento de inúmeras doenças crônicas degenerativas, contribuindo para o aumento da expectativa de vida.

Em análise podemos afirmar que o envelhecimento é um fator biológico com efeitos na estrutura corporal e nas funções fisiológicas e psicossociais¹¹. Já se foi o tempo em que se acreditava que as pessoas mais velhas não poderiam aprender habilidades novas, e que velhice era sinônimo de doença e declínio. Novas concepções de envelhecimento surgem, defendendo o potencial de desenvolvimento humano permanente, dentro do limite de cada indivíduo, compreendendo aqui como a capacidade deste de gerar mudanças e realizar adaptações de acordo com as suas experiências anteriores⁹.

A prática física se torna tão importante nessa fase da vida, trazendo inúmeros benefícios para o indivíduo, tornando-o independente para realizar suas atividades cotidianas, deixando-o mais feliz e sociável¹². Partindo de experiências em grupos de idosos obtidas na fase acadêmica, observou-se que alguns participantes dos grupos veem a prática de exercícios físicos somente como um meio de fugir do dia-a-dia rotineiro, sendo que a prática do mesmo promove saúde e qualidade de vida. Dessa forma, o presente artigo teve como objetivo investigar os efeitos da prática regular de exercícios físicos em algumas aptidões físicas de idosa, avaliando a flexibilidade de membros inferiores e superiores, resistência aeróbica e força de membros inferiores.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A amostra foi composta por 40 mulheres acima de 60 anos, praticantes de ginástica do grupo Comunidade Ativa, do bairro Nova Brasília, Imbituba - SC. O grupo Comunidade Ativa é um projeto criado pela Prefeitura Municipal de Imbituba, voltado para o público da terceira idade e tem como objetivo melhorar a qualidade de vida destas pessoas, oferecendo um estilo de vida mais saudável através da prática de atividades físicas. O projeto atualmente atende 13 bairros do município de Imbituba e conta com aproximadamente 650 participantes com idade acima de 50 anos¹³.

Contaram como critérios de inclusão para a amostra: ter idade igual ou superior a 60 anos e estar frequentando regularmente as aulas do projeto. Os critérios de exclusão foram: ter idade inferior a 60 anos e ter menos de 75% de frequência por mês no projeto.

Para a coleta de dados, foi aplicado um questionário para um levantamento de dados e caracterização da amostra, onde buscou-se as variáveis de idade e tempo de prática no projeto. A partir dos critérios de inclusão e exclusão da amostra e do levantamento de dados para caracterização da amostra, fizeram parte da amostra 40 idosas com idade média de $64,7 \pm 5,1$ anos e tempo de prática no projeto média de $2,4 \pm 1,5$ anos.

Após o levantamento, foram aplicados os testes físicos de flexibilidade de membros superiores e inferiores, força de membros inferiores e resistência aeróbica, do Protocolo de Testes de Aptidão Física Funcional da Bateria de Testes de Rikli & Jones¹⁴. Os instrumentos utilizados foram: cadeira de plástico com encosto e sem braços com altura do assento de 43cm, trena antropométrica, step de madeira com 12cm de altura e cronometro simples.

A Bateria de Testes de Rikli e Jones avalia a capacidade fisiológica para desempenhar atividades normais do dia a dia de forma segura e independente, sem que haja uma fadiga indevida. Esta bateria tem algumas facilidades, pois pode ser aplicado a um grande número de idosos; pode ser aplicado em idosos que se encontram desde uma margem próxima da fragilidade até a situação de aptidão física boa; é fácil de administrar, classificar e requer espaço e equipamentos mínimos¹⁵.

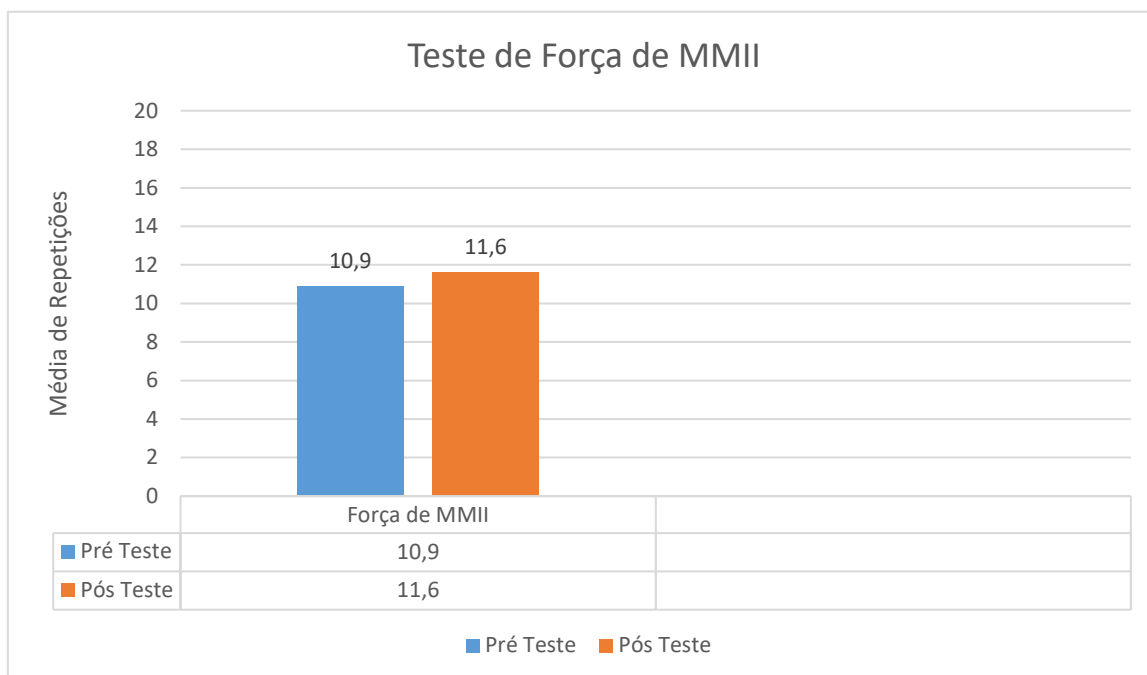
Os testes utilizados neste estudo foram os testes de força de membros inferiores que consistia no indivíduo sentar e levantar da cadeira realizando o máximo de repetições possíveis em um tempo de 30 segundos; o teste de resistência aeróbica consistia no indivíduo subir e descer do step realizando o máximo de repetições dentro de 2 minutos e os testes de flexibilidade de membros superiores e membros inferiores que consistiam no indivíduo alcançar as mãos por trás das costas, e sentar na cadeira e alcançar a mão na ponta do pé, respectivamente.

À medida que o ser humano envelhece, o mesmo quer permanecer forte, resistente e flexível para permanecer ativo e independente para realizar suas atividades diárias, recreativas e esportivas. Os testes de aptidão física funcional do idoso tem como finalidade o monitoramento da capacidade funcional, o objetivo desses testes é avaliar as características físicas fundamentais à mobilidade do idoso¹⁴.

O teste foi realizado em um momento que não haveria aula de ginástica, pois é necessário que os participantes estejam descansados para realizar o teste. Após o teste inicial a amostra participou normalmente das atividades desenvolvidas no projeto, que contavam com sessões de danças combinadas com movimentos de ginástica, circuitos e alongamentos, duas vezes por semana com duração de 60 minutos cada sessão, sob orientação de um profissional de Educação Física regularizado pelo CREF (Conselho Regional de Educação Física). Após 16 sessões de ginástica (aproximadamente dois meses), os testes foram reaplicados seguindo o mesmo protocolo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O gráfico 1 apresenta o resultado do teste e re-teste de força de membros inferiores (MMII).

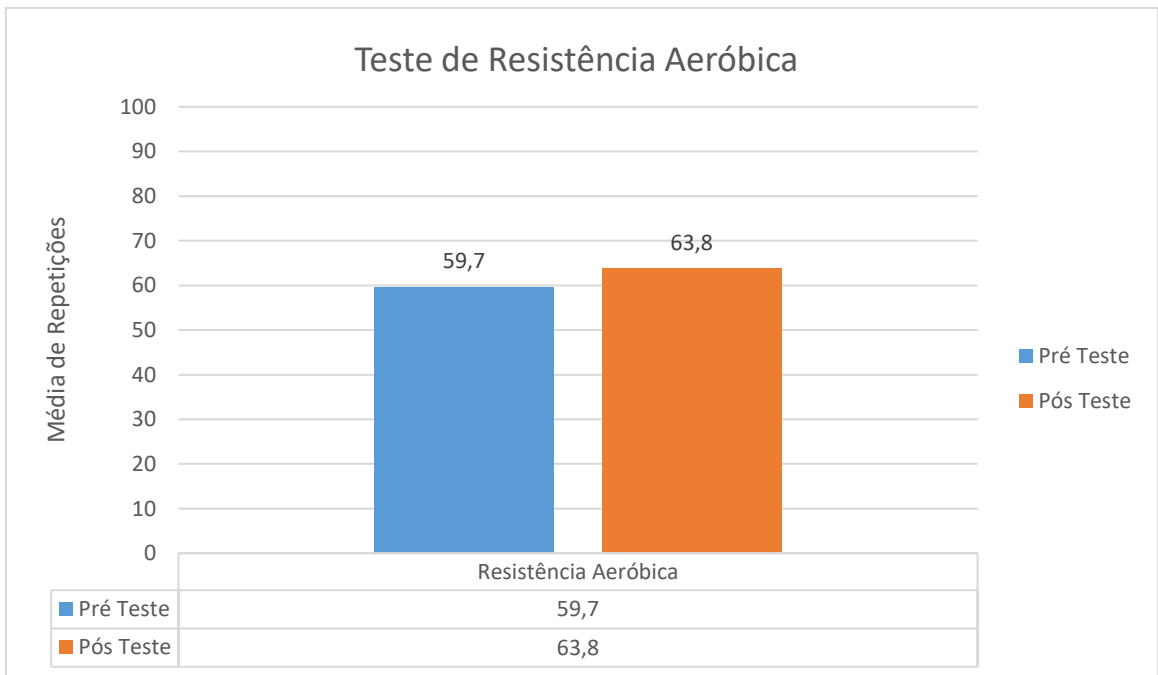


Fonte: Elaboração do Autor, 2019.

Gráfico 1

Os resultados demonstram, segundo o gráfico acima, que no re-teste observou-se um pequeno aumento na média de repetições em relação ao teste inicial, porém com um valor de $p > 0,05$.

O gráfico 2 apresenta o resultado do teste e re-teste de resistência aeróbica.

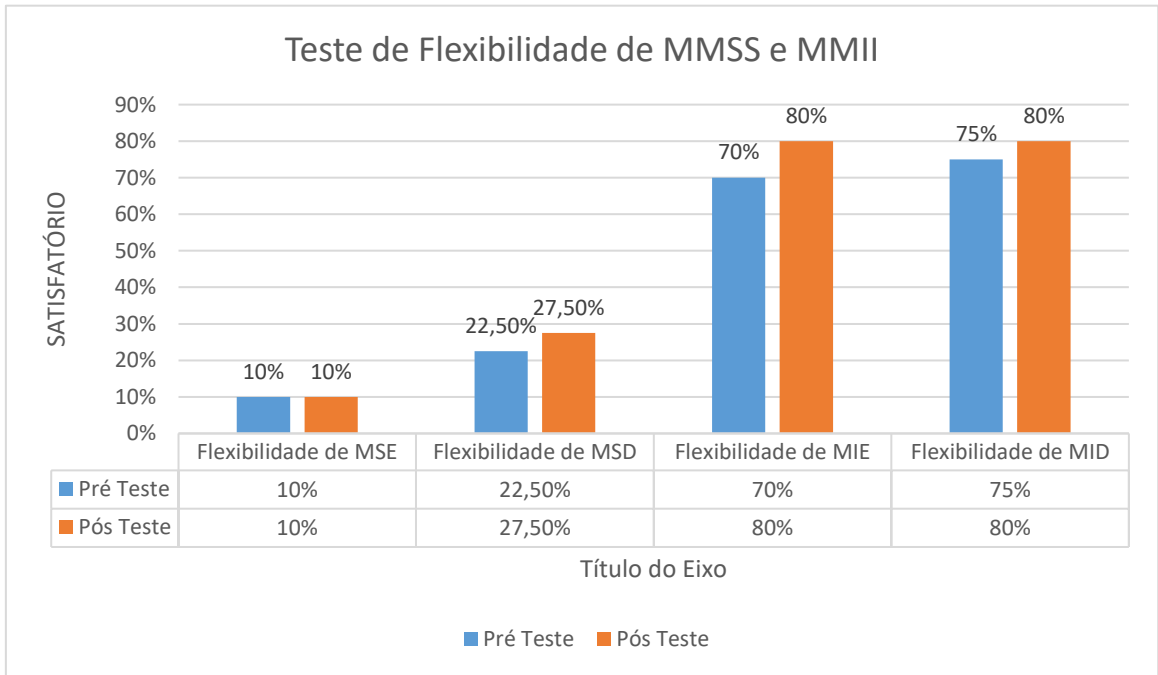


Fonte: Elaboração do Autor, 2019.

Gráfico 2

O gráfico acima apresenta também um aumento no número de repetições no re-teste comparado ao teste inicial, no entanto apresentou um valor de $p > 0,05$.

O gráfico 3 apresenta o resultado do teste e re-teste de flexibilidade de membros superiores (MMSS) e membros inferiores (MMII).



Fonte: Elaboração do Autor, 2019.

Gráfico 3

O gráfico acima apresenta os resultados dos testes de flexibilidade de MMSS e MMII, onde demonstrou que 80% da amostra obteve resultado satisfatório no re-teste de flexibilidade de MMII, com um aumento de 10% e 15% respectivamente para membro esquerdo e direito. Portando no teste de flexibilidade de MMSS a amostra não obteve diferença entre os testes do membro esquerdo, somente 10% da amostra apresentou resultado satisfatório, e com um aumento de 5% entre os testes do membro direito, de 22,5% para 27,5% apenas.

A diferença entre os testes não foi significativa. Uma possível explicação é que o intervalo entre os testes foi pequeno, e levando em conta também que a amostra praticava 120 minutos de atividade física moderada por semana.

Um estudo que corrobora com os presentes resultados é o de Elias¹⁶, que avaliou a aptidão física funcional de idosos praticantes de hidroginástica, a amostra não apresentou boa aptidão física funcional geral, principalmente nos níveis de força muscular de membro inferior, desempenho cardiorrespiratório e flexibilidade.

Em outro estudo, onde os resultados discordam, foi realizado um ensaio controlado em 74 mulheres idosas sem atividade física regular. Um grupo de 37 mulheres teve duas aulas semanais de hidroginástica durante 3 meses e outras 37 mulheres serviram como controle. A aptidão física foi avaliada através da bateria de teste de Rikli e Jones (1999). No grupo hidroginástica, foi observado melhor desempenho em todos os pós-testes, quando comparado aos resultados do próprio grupo no pré-teste e do grupo controle no pós-teste ($p < 0,05$)¹⁷.

Um estudo que teve como objetivo verificar o nível de atividade física, o índice de massa corporal (IMC) e a força muscular estática entre idosas praticantes de ginástica e hidroginástica teve como resultados um baixo nível de força para os membros inferiores¹⁸, corroborando parcialmente com os resultados do presente estudo.

Outro estudo que teve por base a avaliação da aptidão física e funcional de idosos praticantes de exercício físico integrados em dois centros sociais distintos e com número de atividades semanais distintas, quantos aos resultados obtidos pode-se concluir que os idosos que praticaram exercício quatro vezes por semana apresentam melhores resultados que os idosos praticaram somente duas vezes por semana¹⁹.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, os idosos devem praticar pelo menos 150 minutos de exercício físico aeróbico de intensidade moderada durante a semana ou fazer pelo menos 75 minutos de intensidade vigorosa durante a semana ou uma combinação equivalente de atividade moderada e de intensidade vigorosa²⁰.

Para benefícios adicionais de saúde, os idosos devem aumentar a sua atividade aeróbica de intensidade moderada para 300 minutos por semana, ou se envolver em 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa por semana, ou uma combinação equivalente de atividade moderada e de intensidade vigorosa²⁰, o que não foi visto na intervenção realizada.

Os idosos com mobilidade comprometida, devem realizar atividade física para melhorar o equilíbrio e evitar quedas em 3 ou mais dias por semana. Atividades de fortalecimento muscular, envolvendo grandes grupos musculares, devem ser feitos em 2 ou mais dias por semana. O idoso que não puder fazer as quantidades recomendadas de atividade física, devido às condições de saúde, devem ser tão fisicamente ativos quanto as suas capacidades e as condições permitirem²⁰.

4 CONCLUSÃO

Conforme os resultados do presente estudo, constatou-se que as idosas praticantes de ginástica do Projeto Comunidade Ativa não apresentaram melhora significativa nas aptidões físicas avaliadas, porém os resultados mostraram um aumento nos níveis de aptidões físicas do re-teste em relação ao teste inicial. Observou-se que para a melhora significativa da aptidão física, é necessário reavaliar as aulas de ginástica afim de cumprir as recomendações da prática de atividade física, com o objetivo de aumentar gradualmente o volume e intensidade dessas aulas, alcançando assim uma melhora progressiva das capacidades físicas funcionais da população idosa. É necessário também a avaliação contínua dessas aptidões, e outras, com um tempo de prática maior entre os testes, onde será possível observar uma melhora significativa nos níveis de aptidão física dos praticantes. Constatou-se por fim que para efeitos positivos da prática de exercícios físicos nas aptidões físicas estudadas, deve-se seguir as recomendações de atividade física proposta de acordo com a OMS.

Com este estudo pretende-se ainda dar abertura à novas perspectivas, incentivos a futuros estudos e aprofundar questões relacionadas com este tema. Como sugestões, aumentar o número de aulas semanais, se possível, e aumentar o volume e intensidade das aulas afim de proporcionar melhores resultados nas aptidões físicas avaliadas e conseqüentemente a qualidade de vida dessa população.

5 REFERÊNCIAS

- 1 NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 5. ed. rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2010
- 2 CASPERSEN C. J., POWEL K. E., CHRISTENSON G. M. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for healthrelated research.** Public Health Rep. 1985.
- 3 GUISELINI M. **Aptidão Física Saúde e Bem-Estar: Fundamentos Teóricos e Exercícios Práticos.** 2ed. – São Paulo: Phorte, 2006.
- 4 GLANER M. F. **Importância da aptidão física relacionada à saúde.** Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 2003.
- 5 ZAGO, A. S., GOBBI S. **Valores normativos da aptidão funcional de mulheres de 60 a 70 anos.** Rev Bras Ciênc Mov 2003.
- 6 FREITAS, C. M. S. M. et al. **Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v. 9, n. 1, 2007.
- 7 NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 6. ed. rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2013.
- 8 <https://nacoesunidas.org/mundo-tera-2-bilhoes-de-idosos-em-2050-oms-diz-que-envelhecer-bem-deve-ser-prioridade-global/> Acessado em: 01/09/2018.
- 9 BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. **Atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento. Área Técnica Saúde do Idoso.** Brasília - DF, 2010.
- 10 AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Position stand on exercise and physical activity for old adults.** Med Sci Sports Exerc. 1998.
- 11 WOLFF, S. H. **Vivendo e envelhecendo: recortes de práticas sociais nos núcleos de vida saudável.** São Leopoldo: Ed. Unisinos, 2009.

12 NERI, A. L. & YASSUDA, M. S. (Orgs.). (2004). **Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos**. Campinas: Papyrus, 224 p.

13 <https://www.imbituba.sc.gov.br>. Acessado em: 15/07/2019.

14 RIKLI, R.E.; JONES, C.J. **Teste de aptidão física para idosos**. Barueri, SP: Manole, 2008.

15 MAZO, G. Z.; LOPES, M. A. e BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. Porto Alegre: Sulina, 2001.

16 ELIAS R. G. M et al. **Aptidão física funcional de idosos praticantes de hidroginástica**. Rev. bras. geriatr. gerontol. vol.15 no.1 Rio de Janeiro 2012.

17 ALVES R. V. et al. **Physical fitness and elderly health effects of hydrogymnastics**. Rev Bras Med Esporte. vol. 10, nº 1. Jan/Fev, 2004.

18 KURA G. G. et al. **Nível de atividade física, IMC e índices de força muscular estática entre idosos praticantes de hidroginástica e ginástica**. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, jul./dez. 2004

19 MOREIRA T. F. L. **Avaliação da aptidão física e funcional de idosos praticantes de atividade física**. Instituto Universitário de Ciências da Saúde, Portugal. 2015.

20 https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/. Acessado em: 15/10/2019.