

AUTONOMIA FUNCIONAL ENTRE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS E HIDROGINÁSTICA

Lucy Fernanda Ogata ¹; Débora Moreira de Campos²; Ricardo Yukio Asano³

Estudante de educação Física; e-mail: lucy_ogata@hotmail.com 1

Estudante de educação Física; e-mail: de.mcg@hotmail.com 2

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: ricardoasano1@gmail.com 3

Área de conhecimento: Ciências da saúde.

Palavras-chave: Autonomia funcional, idoso e atividade física.

RESUMO

Segundo os dados do (IBGE 2015), a população idosa cresce a cada ano, teremos um crescimento 13,44% no Brasil. Sabemos que esse crescimento da população é acompanhado do crescimento da expectativa de vida, porém exige uma preparação adequada dos países, para que haja um crescimento saudável. (BATISTA; ALMEIDA; LANCMAN; 2011).

Nessa faixa etária é visível a perda de algumas capacidades físicas, juntamente com a perda da força, as musculaturas dos membros inferiores são as mais prejudicadas e Streit; et al; (2011) enfatiza para que educadores físicos que trabalham com a terceira idade dêem ênfase maior em exercícios de fortalecimento para membros inferiores. STREIT et al., 2011).

Hoje em dia o conceito de atividade física para idoso vem mudando. O idoso que participa de um programa de treinamento físico, onde possui um protocolo de atividade a ser desenvolvido, ele obtém grandes melhoras significativas, desde parte resistência de força a agilidade. (GOBBI, 2012).

A prática de atividade física mesmo não havendo diferenças estatisticamente, ela é recomendada, pois ajuda a promover uma melhor autonomia funcional e realização das AVDs. (ALMEIDA; SILVA; 2014).

No estudo desenvolvido avaliamos e comparamos a autonomia funcional de homens e mulheres idosos praticantes de exercício resistido e hidroginástica. Para essa avaliação da autonomia funcional dos idosos utilizamos o Protocolo de GDLAM (2004) sendo classificados de acordo com Dantas e Vale (2004) (Tabela 1).

Os dados obtidos no estudo demonstraram que os homens no teste LPDV tiveram um melhor desempenho, pois no teste é exigido da musculatura de membros superiores, sendo essa força superior a força da mulher, proporcionando uma melhor execução e em menos tempo.

TABELA 1

Valores com os índices de classificação dos testes de GDLAM.

Classificação	Fraco	Regular	Bom	Muito bom
Testes				
C10m (seg)	≥ 7,1	7,0- 6,4	6,3 - 5,8	≤ 5,7
LPS (seg)	≥ 11,2	11,1 - 9,5	9,4 - 7,9	≤ 7,8
LPDV (seg)	≥ 4,4	4,3 - 3,3	3,2 - 2,7	≤ 2,6
VTC (seg)	≥ 13,2	13,1 - 11,6	11,5 - 10,1	≤ 10,0
LCLC (seg)	≥ 43,0	42,9 38,7	38,6 - 34,8	≤ 34,7
IG (escores)	≥ 27,5	27,4 - 25,0	24,9 - 22,5	≤ 22,6

INTRODUÇÃO

Segundo Batista; Almeida; Lancman (2011) a população idosa vem crescendo rapidamente, e isso exige uma preparação adequada dos países, juntamente com o crescimento da população idosa, a expectativa de vida também vêm aumentando e precisamos acompanhar esse crescimento com qualidade de vida e dando mais atenção para a população idosa (BATISTA; ALMEIDA; LANCMAN; 2011).

Sabemos que ao decorrer da vida vamos perdendo algumas capacidades físicas, principalmente quando não é praticado nenhum tipo de atividade física. As musculaturas dos membros inferiores são as mais prejudicadas, e são as mais importantes, pois dão sustentação ao corpo, Streit; et al; (2011) aborda, dizendo que educadores físicos que trabalham com a terceira idade devem enfatizar exercícios que fortaleçam a musculatura dos membros inferiores, com intuito de prevenir quedas, e ter uma boa sustentação do seu corpo (STREIT et al., 2011).

A inatividade física, o sedentarismo, o envelhecimento biológico, resultam em perdas das capacidades funcionais do idoso, e um dos modos de prevenção é através de exercícios físicos. Vital et al. (2013) diz que programas de atividades físicas são de extrema importância, pois auxiliam na autonomia funcional do idoso, em atividades da vida diária, e os mesmos percebem os benefícios proporcionados (VITAL et al., 2013).

O conceito de atividade física para idosos hoje em dia vem mudando, de acordo com Gobbi (2012), idosos que praticam atividade física juntamente com um protocolo de treinamento de atividade física geral, obtêm grandes melhoras em alguns componentes, como agilidade e equilíbrio dinâmico, e resistência de força (GOBBI, 2012).

A atividade física somada à aptidão física resulta no envelhecimento mais saudável, ajuda no desempenho cognitivo cardiorrespiratório e adaptações positivas da vascularização cerebral (DINIZ et al.;2013).

De acordo com o artigo Aptidão física funcional de idosos praticantes de hidroginástica, Elias et al (2011) conclui que apenas as praticas de hidroginástica não faz com que o idoso obtenha uma resistência aeróbica adequada, pois pouco contribui para o desempenho cardiorrespiratório. (ELIAS et al, 2011), portanto Almeida; Silva (2014) conclui que a prática de atividade física é recomendado às pessoas idosas, mesmo não havendo uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos de musculação e hidroginástica, mas estas atividades ajudam na promoção de autonomia funcional para realização das atividades da vida diária..

De acordo com a Revista Brasileira de História e Ciências Sociais (2014) a atividade física não está apenas promovendo saúde e sim um constructo multifatorial. O idoso está em busca do bem-estar e da felicidade.

OBJETIVO GERAL

- Avaliar e comparar a autonomia funcional de mulheres e homens idosos praticantes de exercícios resistidos e hidroginástica.

MÉTODO

PARTICIPANTES

Participaram do estudo 52 indivíduos do sexo feminino e masculino, treinados, faixa etária a partir de 60 anos de idade participantes de um programa de exercícios físicos.

DESENHO EXPERIMENTAL

Os participantes passaram por um teste de avaliação da autonomia funcional preconizada pelo grupo de Desenvolvimento Latino para Maturidade - PROTOCOLO

DE GDLAM (2004) para que os mesmos pudessem ser classificados de acordo com Dantas e Vale (2004).

RESULTADOS PARCIAIS/ DISCUSSÃO

Na tabela 2 Identificou-se que os resultados no teste LPDV (Levantar da posição em decúbito ventral), destacam-se uma diferença entre os homens idosos ativos das mulheres idosas ativas, pois neste teste demonstra que a força muscular dos membros superiores dos homens é maior do que a força das mulheres, proporcionando a execução do teste em menor tempo.

Tabela 2. Comparação da média e desvio padrão dos testes de autonomia funcional entre homens e mulheres idosos ativos.

	C10 (seg)	LPS (seg)	LPDV (seg)	LCLC	IG
Mulheres idosas ativas	6,52 ± 0,9	9,61 ± 2,1	4,52 ± 1,2	41,03 ± 4,9	27,45 ± 3,7
Homens idosos ativos	6,39 ± 0,7	9,16 ± 1,5	3,72 ± 0,8*	40,03 ± 5,3	26,19 ± 3,2

*p<0,05. C10=caminhar 10 m; LPS=levantar da posição sentada; LPDV=levantar da posição em decúbito ventral; LCLC=levantar da cadeira e locomover-se pela casa; IG=índice geral.

Os dados apresentados na figura 2 demonstram que a distribuição do percentual da classificação do índice geral (IG) de autonomia funcional dos homens idosos ativos apresenta resultados como 44% bom, 35% regular, 16% fraco e 4% muito bom, enquanto as mulheres idosas ativas 35% regular, 35% fraco, 26% bom e 4% muito bom.

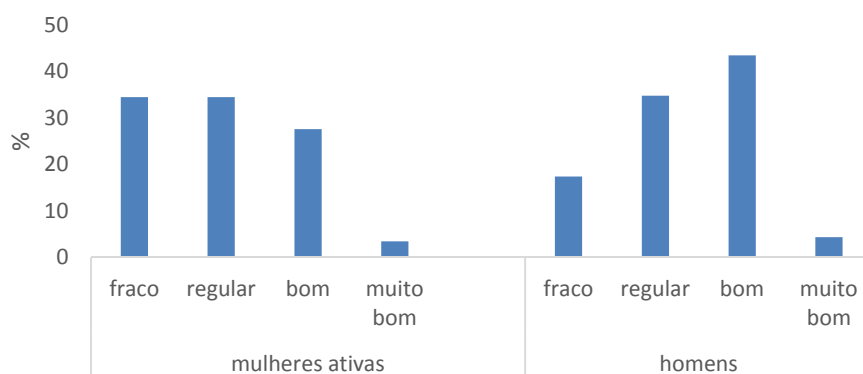


Figura 2. Distribuição percentual da classificação geral do índice de autonomia funcional de homens e mulheres ativos.

DISCUSSÃO

Os comparativos apresentados nos testes GDLAM demonstraram que o desempenho dos homens idosos praticantes de exercícios resistidos e hidroginástica, obteve uma diferença significativa no desempenho dos homens no teste LPDV, mesmo este sendo representado em menor número que as mulheres, podendo ser observado na tabela 2.

Neste teste exigiu uma habilidade mínima para que fosse realizado, utilizaram os quatro apoios, sincronizando os músculos padrão para realizar a posição exigida. O fato dos homens representarem um desempenho melhor no teste LPDV, isso pode ser explicado

pela força. Avalia primordialmente a flexibilidade e a resistência muscular nos membros superiores.

De acordo com Fidelis; Patrizzi; Walsh (2013), a força é muito importante no processo de envelhecimento, tanto para os membros inferiores que estão presentes na marcha, como para os membros superiores que utilizamos nas atividades da vida diária. A prática de exercícios físicos além de contribuir para o físico-funcional e mental, também melhora o desempenho funcional social, promovendo uma melhor independência e autonomia. Segundo o American College of Sports Medicine (ACSM), quanto mais ativa é a pessoa, menos limitações ela possui. Idosos que praticam atividade física têm um envelhecimento saudável e independente, porém quando essa atividade é praticada como exercício físico, os benefícios são melhores e as capacidades físicas são alcançadas. Silva et al; (2012).

CONCLUSÃO

Concluimos que o estudo obteve resultados importantes, de um modo geral não há diferença na autonomia funcional de ambos os sexos, os mesmos tiveram índice bom na classificação geral. No teste LPDV, exigiu maior desempenho nos membros superiores, portanto os sexos masculinos sobressaíram devido força superior ao sexo feminino, resultando o teste em tempo menor.

REFERÊNCIA

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Evolução dos grupos etários 2000-2030. <http://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/> Acesso em: 25 de Abril 2015

BATISTA, M. P. P.; ALMEIDA, M. H. M.; LANCMAN, S. Políticas públicas para a população idosa: uma revisão com ênfase nas ações de saúde. **Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo**, v. 22, n. 3, p. 200-207, 2011.

STREIT, I. A.; MAZO, G. Z.; VIRTUOSO, J. F.; MENEZES, E. C.; GONÇALVES, E. Aptidão física e ocorrência de quedas em idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde** v. 16, n. 4, p. 346-352, 2011.

UENO, D. T.; GOBBI, S.; TEIXEIRA, C. V. L.; SEBASTIÃO, E.; PRADO, A. K. G.; COSTA, J. L. R.; GOBBI, L. T. B. Efeitos de três modalidades de atividade física na capacidade funcional de idosos. **Revista Brasileira Educação Física Esporte**, v. 26, n. 2, p. 273-281, 2012.

ALMEIDA, R. T.; SILVA, R. R. S. Estudo comparativo da autonomia funcional de idosas praticantes de hidroginástica, musculação e não praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira Ci. E Mov**, v. 22, n. 4, p. 88-96, 2014.

DANTAS, E.H.M., VALE, R.G.S. Protocolo GDLAM de avaliação da autonomia funcional. *Fitness & Performance Journal*, v.3, n.3, p 175-182, 2004.