

SALÃO DE
INICIAÇÃO CIENTÍFICA
XXIX SIC
**UFRGS**
PROPESQ



múltipla 
UNIVERSIDADE
inovadora  inspiradora

Evento	Salão UFRGS 2017: SIC - XXIX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2017
Local	Campus do Vale
Título	APTIDÃO FÍSICA EM IDOSOS: UM ESTUDO LONGITUDINAL
Autor	GUILHERME DROESCHER DE VARGAS
Orientador	ANDREA KRUGER GONÇALVES

APTIDÃO FÍSICA EM IDOSOS: UM ESTUDO LONGITUDINAL

Guilherme Droscher de Vargas* , Andréa Kruger Gonçalves*

*Acadêmico do curso de Educação Física/UFRGS/Bolsista de IC FAPERGS

**Prof. Dra. Educação Física/PPGCMH/UFRGS

O processo de envelhecimento é caracterizado por várias mudanças biopsicossociais, as quais podem influenciar positivamente ou negativamente os hábitos de vida. O sedentarismo é um dos principais fatores de risco à saúde, podendo torna-se mais característico nas idades mais avançadas. A aptidão física também é modificada ao longo da vida, sendo que a força, flexibilidade, equilíbrio e resistência aeróbica apresentam redução e influenciam na capacidade funcional, estando associado com a presença de maiores dificuldades na realização de atividades diárias. Nesse contexto, a atividade física é uma das alternativas para propiciar um envelhecimento com qualidade e independência. O objetivo do trabalho é analisar a aptidão física, ao longo de três anos, de idosos ativos, participantes de um projeto de extensão da UFRGS. O estudo foi do tipo longitudinal e a população do estudo foram 266 pessoas com idade a partir dos 60 anos integrantes do Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso-CELARI da ESEFID/UFRGS no início do ano de 2014. Já a amostra foi composta por 59 idosos, os quais foram avaliados no início do ano de 2014 (antes do início das atividades físicas no CELARI) e no final de 2016 (após as atividades físicas). Como instrumento utilizou-se a bateria de testes físicos e funcionais 'Senior Fitness Test', a qual avalia a força de membros inferiores (FMI) e superiores (FMS), flexibilidade de membros inferiores (FLEXMI) e superiores (FLEXMS), equilíbrio/agilidade (EA) e a resistência aeróbica (RA). Para a análise dos dados utilizou-se o teste t para amostras dependentes. A média de idade da amostra foi de 71 anos, com máxima de 93 anos e mínima de 60. Foram encontradas diferenças estatísticas significantes nas variáveis FMI, FMS, EA, RA. As médias e desvios padrões foram: FMI = $21,42 \pm 5,53$ no início de 2014 para $18,35 \pm 6,13$ ao fim de 2016; FMS = $17,21 \pm 4,48$ e $24,1 \pm 5,91$; EA = $5,65 \pm 2,4$ e $5,19 \pm 1,53$; RA $83,03 \pm 23,14$ e $96,5 \pm 23,7$. Percebe-se que as variáveis FMS, EA e RA indicaram melhores resultados ao longo desse período, ao contrário da FMI que teve redução da média. A flexibilidade não indicou diferença estatística durante esses três anos: FLEXMI = $1,05 \pm 8,95$ e $-0,46 \pm 10,4$ (média e desvio padrão); FLEXMS = $-6,42 \pm 10,65$ e $-5,9 \pm 9,24$. Pode-se afirmar que a aptidão física dos idosos, mesmo após os 60 anos de idade, mostrou melhores resultados na força, equilíbrio e resistência. Contudo, a força de membros inferiores indicou piora, corroborando com a literatura, a qual indica que a FMI é a capacidade motora que indica o maior declínio com o processo de envelhecimento. A flexibilidade não indicou diferença, podendo ser ressaltado que esta capacidade tem como um dos seus principais fatores de agravo à presença de doenças, as quais limitam a amplitude de movimento, mesmo com a realização de exercício físico. Esse estudo indica a necessidade de mais pesquisas que acompanhem pessoas idosas ao longo do tempo, para procurar compreender como o exercício físico pode influenciar a sua aptidão física, mesmo nas idades mais avançadas.