



Evento	Salão UFRGS 2018: SIC - XXX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2018
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS ATIVOS DE ACORDO COM GRUPOS ETÁRIOS: UM ESTUDO LONGITUDINAL
Autor	LUÍS GUSTAVO MIRANDA PETRI
Orientador	ANDREA KRUGER GONÇALVES

APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS ATIVOS DE ACORDO COM GRUPOS ETÁRIOS: UM ESTUDO LONGITUDINAL

Luís Gustavo Miranda Petri;
Andréa Kruger Gonçalves;
Universidade Federal do Rio Grande do Sul-UFRGS

O aumento da população idosa é uma característica do processo de transição demográfica ocorrido nas últimas décadas. Com a diminuição da proporção de jovens na sociedade, percebeu-se que os avanços da medicina, o desenvolvimento socioeconômico e o declínio da fertilidade contribuíram para o bem-estar da humanidade e para mudanças nos diferentes grupos etários. A realização de atividade física regular tem sido confirmada como um dos componentes essenciais para uma vida saudável, contribuindo para a manutenção da autonomia e independência por mais tempo. Os componentes da aptidão física (flexibilidade, força, resistência cardiorrespiratória e equilíbrio) estão diretamente ligados à disposição para a realização de atividades diárias. Em idosos, mesmo com algum tipo de limitação, a prática de atividade física regular influencia positivamente a sua saúde. O objetivo foi analisar a aptidão física de idosos ativos de acordo com grupos etários ao longo de quatro anos. Caracteriza-se por ser uma pesquisa quase-experimental e longitudinal. A amostra foi composta por 69 idosos do programa de extensão Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso (CELARI) da UFRGS, divididos em três grupos de idade: G1: 60 a 69 anos (n= 35), G2: 70 a 79 anos (n= 23) e G3: igual ou superior a 80 anos (n= 11). Os critérios de inclusão foram: ter idade igual ou superior aos 60 anos, possuir 75% da frequência, participar das avaliações no início e no final de cada um dos quatro anos. Os critérios de exclusão foram: possuir algum tipo de limitação física ou doença que impedisse ou dificultasse a realização dos exercícios e avaliações. A média de idade no início do estudo foi de $69,6 \pm 7,85$ anos. Como instrumento foi utilizada a bateria de testes físicos e funcionais 'Senior Fitness Test': força de membros superiores (FMS) e inferiores (FMI), flexibilidade de membros superiores (FLEXMS) e inferiores (FLEXMI), equilíbrio/agilidade (EA), resistência aeróbica (RA). Os idosos foram avaliados em quatro anos consecutivos antes e após a realização do programa de extensão, totalizando em oito momentos de avaliação. Os idosos participavam de uma a duas modalidades de atividade física regular, de duas a quatro vezes por semana, compondo um programa físico multicomponente. Para a análise estatística utilizou-se a média e desvio padrão de cada grupo etário em cada variável de estudo e para comparação entre grupos e entre tempo utilizou-se a ANOVA no programa estatístico SPSS. Todos participantes assinaram termo de consentimento e a pesquisa foi aprovada no Comitê de Ética da UFRGS (número 21629). As variáveis apresentaram melhores resultados em G1, G2 e G3, respectivamente, indicando a influência do processo de envelhecimento na aptidão física. A ANOVA indicou diferença estatisticamente significativa no pré-teste entre os três grupos: G1 e G3 (FMI, EA, RA), G1 e G2 (FLEXMS). No pós-teste, as diferenças foram significativas em: G1 e G2 (FMI, FLEXMI, FLEXMS, EA, RA), G1 e G3 (todas as variáveis). Os resultados mostraram que, ao longo dos quatro anos, as variáveis apresentaram manutenção e algumas mudanças positivas leves ao longo do período. O processo de envelhecimento influencia na aptidão física, sendo esperada uma diminuição mais expressiva nas capacidades físicas a partir dos 50 anos. A partir deste estudo, foi possível evidenciar que idosos que se mantêm ativos conseguem a manutenção do seu nível de aptidão física, até mesmo uma melhora, mesmo em idades mais avançadas.