

Evento: XX Jornada de Extensão

**DADOS COMPARATIVOS DO DESEMPENHO FÍSICO EM UMA AMOSTRA
DE SENHORES PARTICIPANTES DO PITI/UNIJUI, 2019.¹
COMPARATIVE DATA OF PHYSICAL PERFORMANCE IN A SAMPLE OF
PITI / UNIJUI PARTICIPATING LORDS, 2019.**

**Michele Santos Da Rosa Basso², Leopoldo Schonardie Filho³, Mateus
Jardel Dallabrida⁴, Felipe Glitzenhirn Barriquello⁵, Andreza Ferretti
Gelatti⁶**

¹ Projeto de pesquisa e extensão realizado no curso de Educação Física da UNIJUI.

² Professora Bacharel em Educação Física, Responsável Técnica pelo Laboratório de Atividade Física e Promoção à Saúde da UNIJUI/IJUI.

³ Professor Doutor em Educação Física, Departamento de Humanidades e Educação do Curso de Educação Física e Coordenador do PITI/UNIJUI.

⁴ Acadêmico do Curso de Educação Física, Bolsista CIEE, PITI/UNIJUI.

⁵ Acadêmico do Curso de Educação Física, Bolsista CIEE, PITI/UNIJUI.

⁶ Acadêmica do Curso de Educação Física, Bolsista CIEE, PITI/UNIJUI.

INTRODUÇÃO

O Programa Integrado para a Terceira Idade - PITI/UNIJUI, tem como propósito promover a melhoria da qualidade de vida, promoção à saúde, bem-estar, lazer e integração social entre seus participantes, por meio de programas estruturados e orientados de atividade física. No Programa são oferecidas atividades que envolvem a aptidão física relacionada à saúde, visando melhorar a capacidade física, amenizar os efeitos provocados pelo envelhecimento, proporcionando a prevenção de doenças acarretadas pela idade avançada, resgatando a auto-estima, a auto-imagem e a integração sociocultural.

Com o aumento da expectativa de vida, a capacidade de desfrutar um estilo de vida ativo e independente na velhice dependerá em grande parte da manutenção do nível pessoal de aptidão física e a atividade física, sendo esta um ingrediente essencial nesse processo, pois contribui significativamente na capacidade funcional do idoso. Em vista disso, a atividade física praticada de forma regular pelo idoso é um fator preponderante na autonomia e na dependência física da vida cotidiana, além de prevenir e reduzir a prevalência de doenças crônico-degenerativas.

Para Matsudo (2001) a capacidade funcional é um fator determinante na análise dos efeitos do processo de envelhecimento e, ao mesmo tempo, é um dos fatores que, mais do que a idade cronológica refletem esse processo, pois esta relacionada com a saúde, aptidão física e qualidade de vida. Nesta perspectiva, parâmetros na manutenção da mobilidade funcional relativo a aptidão física relacionada à saúde se tornam pertinentes, possibilitando mensurar a capacidade funcional do idoso referente aos componentes de força muscular, flexibilidade, composição corporal e resistência aeróbica.

Anualmente no PITI/UNIJUI são realizados testes para avaliar a aptidão física funcional dos integrantes e também constatar a eficiência dos programas de exercícios físicos, fornecendo aos

Evento: XX Jornada de Extensão

praticantes parâmetros da sua evolução diante dos programas de intervenção. Nesse sentido, o objetivo desse estudo foi realizar a comparação do desempenho físico, entre os meses de março e junho de 2019, de uma amostra de 10 de senhores participantes do PITI/UNIJUI, com idade entre 60 a 81 anos que participam regularmente das atividades promovidas no Programa.

METODOLOGIA

O presente trabalho é uma pesquisa com informações quantitativas, que tem como amostra, 10 senhores (n = 10), que serão denominados pelas letras de A a J, com idade entre 60 a 81 anos que participam regularmente das aulas oferecidas pelo Programa. O objetivo do estudo foi realizar a comparação de dados do desempenho físico entre os meses de março e junho de 2019. Para a coleta dos dados foram utilizados os seguintes testes: cálculo do índice de massa corporal (IMC), banco de Wells (sentar e alcançar), dinamômetro (força de preensão manual dos membros superiores) e teste dos 6 minutos (resistência aeróbica).

O índice de massa corporal (IMC) é um prognóstico adotado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para análise de obesidade. A coleta dos dados teve como objetivo avaliar e analisar o índice de massa corporal dos senhores, onde foi mensurado o peso corporal através de uma balança digital da marca Soehnle e a estatura aferida no estadiômetro fixo da marca Balmake, após realizado o cálculo dividindo o peso em Kg pelo quadrado da estatura em metros e o resultado expresso em Kg/m². Para a classificação dos dados foi utilizada a tabela da Organização Mundial da Saúde, adaptada de Dâmaso et al. (2009).

O teste Banco de Wells (sentar e alcançar) tem como objetivo mensurar a classificação do nível de flexibilidade da região lombar e posterior da coxa, isquiotibiais. Consiste em uma caixa com 30,5 centímetros de altura e uma parte sobreposta, contendo uma régua para mensurar a flexibilidade. A pessoa avaliada senta no colchonete, de frente para o banco, com os joelhos totalmente estendidos e os pés descalços separados a uma distância de 10 centímetros, encostando os calcanhares na base da caixa. Os braços ficam estendidos à frente, as mãos posicionadas uma sobre a outra, com a palma das mãos voltadas para baixo, e as extremidades dos dedos alinhados. A pessoa se estende para a frente em linha reta, flexionando o quadril, realizando a maior distância possível ao longo da escala de mensuração, repetindo o movimento no máximo três vezes, mantendo a posição de alcance por 1 a 2 segundos. Foi registrado a melhor marca das três tentativas e classificado conforme Wells e Dillon (1952).

O teste de Força de preensão manual com o Dinamômetro tem como objetivo mensurar a força estática dos músculos de preensão da mão. O avaliado senta, apoiando as costas no encosto da cadeira, mantendo a postura ereta e os pés apoiados no chão e afastados na largura dos ombros. No lado que será avaliado, o braço estava posicionado no ângulo de 90° e a pegada neutra no dinamômetro, sendo ajustado o aparelho no ponto zero antes de iniciar o teste. O avaliado executa o movimento de apertar o dinamômetro da marca Jamal com esforço isométrico máximo e mantendo-o por cinco segundos. O teste é realizado uma vez com a mão direita e esquerda sendo classificado por sexo e faixa etária como menciona Golding, Myers e Sinning (1989).

O teste de resistência aeróbica foi avaliado no tempo de 6 minutos registrando a distância percorrida em número de metros. O teste foi realizado em um ambiente fechado, no ginásio. Ao sinal do cronômetro o participante caminhou no percurso demarcado quantas vezes ele conseguiu, sendo marcado o tempo. Durante o teste o participante poderia parar e descansar e depois voltar

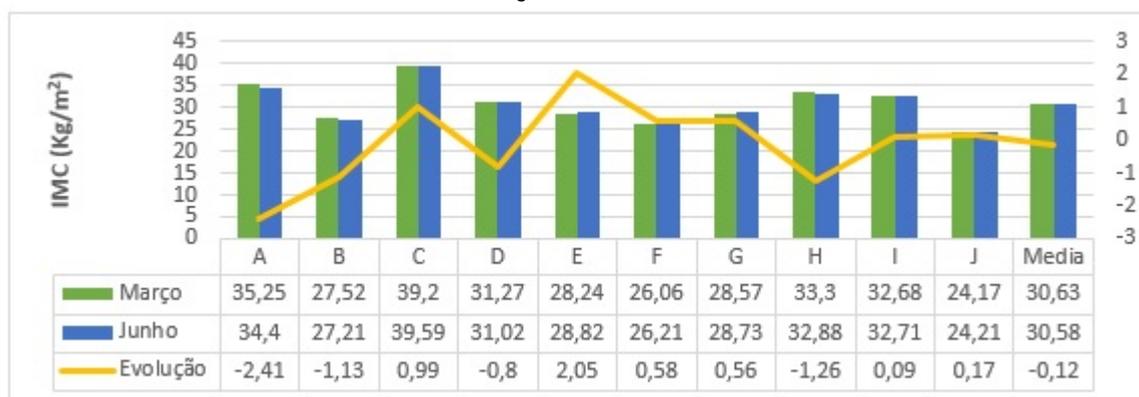
Evento: XX Jornada de Extensão

a caminhar, cuidando sempre a respiração. A classificação se realiza por faixa etária e sexo masculino segundo Rickli e Jones citado por Safons e Perreira (2007).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados comparativos da pesquisa foram representados por gráficos onde a cor verde corresponde o mês de março, a azul o mês de junho e a linha amarela a média de evolução do grupo.

Gráfico 01: Dados comparativos do Índice de Massa Corporal dos meses de Março e Junho de 2019, da amostra de senhores do PITI/UNIJUI.



Em conformidade com a classificação da Organização Mundial da Saúde, adaptada de Dâmaso et al. (2009), analisou-se que a maioria da amostra avaliada 80% apresentam sobrepeso grau I (25,0 - 29,9 Km/m²) e grau IIa (30,0 - 34,9 Km/m²), 10% normal (18,6 - 24,9 Km/m²) e 10% obesidade grau IIb (35,0 - 39,9 Km/m²) com risco grave à saúde. Constatou-se que o grupo manteve a média com a classificação sobrepeso, com 0,04 Kg/m² entre as duas médias, sendo 0,12%, de diminuição do IMC. Evidenciando uma pequena melhora nos resultados.

Gráfico 02: Dados comparativos do teste do banco de wells, sentar e alcançar, dos meses de Março e Junho de 2019, da amostra de senhores do PITI/UNIJUI.



Conforme Wells e Dillon (1952), a análise do gráfico no mês de março 70% da amostra apresentou classificação fraco (< 21,5 cm), 20% regular (22-26,5 cm) e 10% bom (33-37,5 cm). Após três meses mostrou 60% fraco, 10% regular e 30% bom. Constatou-se que o grupo manifestou nível

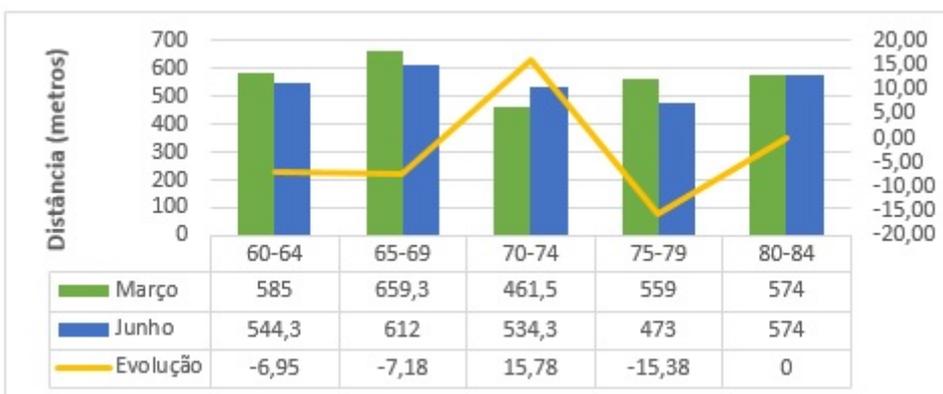
Evento: XX Jornada de Extensão

regular de flexibilidade, demonstrando dados significativos, com 6,1 cm entre as duas médias, sendo 38,01% de evolução. O sujeito D no teste inicial em março apresentou o resultado -5, embora negativo houve uma pequena melhora no seu desempenho no teste realizado em junho. Observou-se que a maioria dos avaliados participaram, durante esses três meses, de forma regular e assídua nas atividades desenvolvidas no Programa, melhorando a flexibilidade.

Gráfico 03: Dados comparativos do teste da força de prensão manual com dinamômetro (braços direito e esquerdo) dos meses de março e junho de 2019, da amostra de senhores do PITI/UNIJUI.



De acordo com a tabela classificatória de Golding, Myers e Sinning (1989), o gráfico apresenta resultados considerando a faixa etária e o sexo masculino, sendo que a média de até 65 anos de idade (32-42 Kg) apresentou resultados expressivos de evolução 12,58% e, a média acima dos 66 anos (29-40 Kg) demonstrou 0,6% de melhora. O sujeito F apresentou na segunda coleta de dados, em junho, uma redução da força comparado ao teste inicial realizado em março, observou-se que o avaliado não participou de forma regular do Programa. No entanto, investigou-se que o grupo apresentou aumento na força dos membros superiores, mantendo a classificação excelente. Gráfico 04: Dados comparativos do teste de resistência aeróbica dos meses de Março e Junho de 2019, da amostra de senhores do PITI/UNIJUI.



Segundo a tabela classificatória de Rickli e Jones citado por Safons e Perreira (2007), a zona ideal esta entre 25% e 75% do percentil idade e sexo masculino. Constatou-se que os avaliados com

Evento: XX Jornada de Extensão

idade dos 60-64 anos apresentaram resultados abaixo do ideal (578 - 672 metros); dos 65-69 anos (512- 640 metros), 70-74 anos (498- 622 metros) e 75-79 anos (512- 585 metros) na zona ideal recomendada; e 80-84 anos acima do ideal (407 -553 metros). A partir disso, analisou-se que o grupo não manifestou alterações relevantes. Observou-se que nas datas dos referidos testes ocorrem influências climáticas, pois no mês de março aconteceram os testes iniciais e a temperatura apresentava normal (29º/21º), estação verão, e na segunda coleta dos dados no mês de junho estava muito frio (14º/3º), devido a estação ser inverno.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da presente pesquisa, pode-se concluir através dos dados comparativos de três meses, março a junho, que os senhores participantes do Programa mantiveram a classificação de sobrepeso no índice de massa corporal, não manifestando resultados expressivos. No teste do banco de wells o grupo apresentou melhora significativas nos níveis de flexibilidade. No teste com o dinamômetro ocorreram o aumento na força dos membros superiores, permanecendo a classificação excelente. No teste de 6 minutos devido as influências climáticas não foi possível apresentar informações consideráveis de evolução.

Nesse sentido, destaca-se a importância das orientações de uma adoção e manutenção de hábitos saudáveis, aliando cuidados com a alimentação e a prática regular de exercícios aeróbicos em dias que não ocorrem atividades no Programa, ou que os praticantes sejam estimulados a passarem de 2 para 3 sessões por semana, em dias alternados, para que desta forma seja possível evidenciar resultados relevantes em sua capacidade física geral, na tentativa de amenizar os efeitos do processo de envelhecimento. Refletindo em um estilo de vida ativo, com qualidade de vida e longevidade.

Palavras-chaves: Envelhecimento Humano; Atividade Física; Capacidade Funcional; Qualidade de Vida; Idoso.

Keywords: Aging Human; Physical Activity; Functional Capacity; Quality of Life; Old Man.

REFERÊNCIAS

DÂMASO, A. R.; BOTERO, J. P.; GUERRA, R. L. F. Modelo de Atuação Multiprofissional em Obesidade - Universidade Federal de São Carlos. In: DÂMASO, A. R. (Coord.). Obesidade. Rio de Janeiro: Medsi, 2003.

GOLDING, L.A.; MYERS, C.R.; SINNING, W. E. Y's Way to Physical Fitness: Complete Guide to Fitness Testing and Instruction. 3ª ed. Hardcover, 1989.

JR, J. R. M; JACKSON, A. W. DISCH, J. G.; MOOD, D.P. Medida de avaliação do desempenho humano. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

MATSUDO, Sandra M. M. Envelhecimento e Atividade Física. Londrina: Midiograf, 2001.

RIKLI, R. E.; JONES, J.C. Teste de aptidão física para idosos. São Paulo: Manole, 2008.

SAFONS, M.P.; PEREIRA, M.M. Princípios metodológicos da atividade física para idosos. Brasília: CREF/DF - FEF/UnB/GEPAFI, 2007.

WELLS, K.F.; DILLON, E.K. The sit and reach: a test of back and leg flexibility. Research Quarterly for Exercise and Sport. Washington, 1952.