

**ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO EM GRUPO DE APTIDÃO FÍSICA FUNCIONAL EM IDOSOS**Anna Q. A. da Silva<sup>1</sup>, André J. Xavier<sup>2</sup>, \*Manuela K. Freitas<sup>3</sup>, Thaynara Maestri<sup>4</sup>

1. Professora do Curso de Fisioterapia da UNISUL, Pesquisadora do NUPETI – Orientadora – anna.silva@unisul.br
2. Professor do Curso de Medicina da UNISUL, Pesquisador líder do NUPETI
3. Fisioterapeuta e Educadora Física, egressa da UNISUL
4. Estudante IC da UNISUL

**Introdução**

O prolongamento da vida humana é uma das maiores conquistas da humanidade em nível mundial. O envelhecimento é um processo involuntário e inevitável que provoca perda estrutural e funcional progressiva no organismo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), até 2025, o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos, porém, ainda é grande a desinformação sobre a saúde do idoso, as particularidades e desafios do envelhecimento populacional quanto à saúde pública. Levar a vida de forma independente, autônoma, ser capaz de fazer tarefas básicas da vida diária é um aspecto fundamental para manutenção da qualidade de vida dos idosos. Para isso, é necessário que mantenha sua aptidão física. A prática de exercício permite a manutenção da autonomia, melhoria da capacidade funcional, diminuição dos riscos de queda e, conseqüentemente, melhoria da qualidade de vida. (ENGENERS et al., 2016). O objetivo deste estudo foi analisar e mensurar a influência de um programa de exercícios em grupo na aptidão física funcional em idosos.

**Resultados e Discussão**

A amostra foi composta por idosos participantes do projeto de extensão da UNISUL, no período de 2006 a 2012 identificados nas fichas de avaliação do projeto que continham sexo, idade e testes funcionais motores que avaliam agilidade e equilíbrio dinâmico, coordenação, força de membros superiores, inferiores e flexibilidade. Os dados foram armazenados em planilha eletrônica e a técnica estatística utilizada foi o teste T de Student o ambiente SStatNet®.

Ao longo dos seis anos do projeto, teve-se a participação de 107 idosos, com média de idade de 65,44 anos, em que 71 idosos permaneceram por um ano, 28 por dois anos, 2 por três anos, 4 por quatro anos, 2 por cinco anos e apenas 1 se manteve ao longo dos seis anos. Aplicando-se os critérios de inclusão, resultou na amostra de 15 participantes que tinham testes completos de início de um ano e final de um ano de atividade.

Quanto aos testes funcionais, os dados do presente estudo está comparado com outros trabalhos encontrados na literatura, que contém as mesmas características em relação à faixa etária dos participantes e aos testes de aptidão física e funcional aplicados. Pode-se perceber compatibilidade entre os resultados relatados, como é possível analisar na tabela a seguir.

Tabela 1: Comparação dos resultados obtidos com os encontrados na literatura.

Variáveis/ estudos	Presente estudo	Mazo, 2010	Zago, 2003	Benedetti, 2007
Flexibilidade	56 cm	17-86cm	57,9±10,4 cm	11 - 82 cm
Coordenação Motora	15,12s	6–38s	11,0 ± 2,7s	7,7 – 25,3s
Força de membros superiores	20,67rep	11–41rep	29 ± 6rep	10 – 43rep
Agilidade e equilíbrio	30,3s	15 – 60s	20,4 ± 2,5s	10,3 – 44,4s

Ao se analisar a média dos valores obtidos no teste de agilidade, equilíbrio e coordenação, percebe-se que houve aumento no tempo médio de execução.

Porém, percebe-se que não houve diferença significativa quanto agilidade e equilíbrio. Nos testes de força de membros inferiores e flexibilidade, foram observados melhoras no tempo de realização do teste ou na distância atingida. O teste de força e endurance de membros superiores obteve melhora significativa.

**Conclusões**

A aptidão física e capacidade funcional dos idosos tiveram influência positiva na aptidão física e funcional nos idosos que permaneceram um período de 1 ano de atividade em grupo e exercícios supervisionados em grupo.

**Palavras-chave**

Aptidão física funcional, exercícios em circuitos, idosos

**Autorização legal**

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNISUL (CEP-UNISUL) sob o número de protocolo no 12.169.4.08.III.

**Instituição de apoio**

Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL

**Referências**

1. MAZO, G.Z.; et al: Valores normativos e aptidão funcional em homens de 60 a 69 anos de idade. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 2010..
2. ZAGO, A.S.; GOBBI, S: Valores normativos da aptidão funcional de mulheres de 60 a 70 anos. R. Bras. Ci. e Mov. Brasília v. 11 n. 2 p. 77-86 junho 2003.
3. BENEDETTI, T.R.B.; et al: Valores Normativos de Aptidão Funcional em Mulheres de 70 a 79 Anos. Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum. 2007. Acessado em: 23 Jun. 2012.