

ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE E SUA AVALIAÇÃO FUNCIONAL.

Autores: Paulo Fernando Moraes¹, Elisangela Gisele do Carmo¹, Gilson Fuzaro Júnior¹, Grazieli Silva Túbero¹, Andrés Enrique Lai Reyes², Silvio José Gerolamo², José Luiz Riani Costa¹.

E-mail: moraes.paulinho@gmail.com

Instituição: ¹ Universidade Estadual Paulista “Júlio Mesquita Filho”, Campus Rio Claro/SP, Brasil, ² Universidade de São Paulo ESALQ “Escola Superior de Agricultura Luís de Queiroz”, Campus de Piracicaba/SP, Brasil.

Apoio: CNPq, CAPES.

INTRODUÇÃO: O declínio da capacidade funcional no envelhecimento afeta a autonomia nas atividades de vida diária, prejudicando a qualidade de vida nesta população. Uma das formas de amenizar esses prejuízos é através da prática de atividade física, ocasionando melhoras no equilíbrio e na marcha destas idosas.

OBJETIVO: Avaliar os componentes da capacidade funcional de idosas que praticam atividade física, no grupo de exercícios resistidos com pesos, que faz parte das atividades complementares físico-esportivas da Universidade Aberta à Terceira Idade (UnATI).

METODOLOGIA: Foi realizada a avaliação do IAFG (Índice de Aptidão Funcional Geral) da AAHPERD, (*American Alliance for Health Physical Education, Recreation and Dance*) em 51 idosas do programa Universidade Aberta a Terceira Idade da ESALQ/USP. Foi avaliada a possível influência da idade e do IMC nos índices: flexibilidade; coordenação; resistência de força; agilidade; resistência aeróbia e o índice de aptidão geral. Foram feitas análises regressão, gráficos de controle, histogramas e boxplot.

RESULTADOS: A análise de regressão mostra correlação positiva do IMC no aumento do aeróbio ($P < 0,0001$) e no IAFG ($P = 0,0022$). A idade mostrou efeito na agilidade ($P < 0,0001$), no aeróbio ($P < 0,016$) e no IAFG ($P < 0,0037$). O gráfico de controle do IAFG mostrou 3 indivíduos com performance acima do limite superior de controle (290,26) e no IMC houve um indivíduo acima do limite superior de controle. Na classificação do IAFG os resultados foram os seguintes em porcentagens: entre (60 a 69) anos, 9,52% foram classificados como fraco, 57,14% como regular, 23,8% como bom e 9,52% como muito bom. Na faixa etária de (70 a 79) anos, 10,7% se classificaram como fraco, 46,42% como regular, 39,28% como bom e 3,57% como muito bom. Foram 16 mulheres com peso ideal, 22 com sobrepeso, 10 com obesidade grau I e 3 com obesidade grau II (severa).

CONCLUSÃO: Os resultados mostraram o efeito positivo da atividade física ao longo do tempo. Pela análise de regressão mulheres com idade mais avançada, e que participam do programa há mais tempo, apresentaram melhores índices de aptidão funcional. Apesar do aumento do IMC com a idade, neste grupo encontrou-se melhora no IAFG, corroborando que a atividade física pode compensar o aumento do IMC e a perda funcional que ocorre pelo envelhecimento em mulheres idosas. Os indivíduos acima do limite superior de controle do IAFG mostram um histórico de aumento da atividade física após a aposentadoria. O indivíduo acima do limite superior de controle do IMC possui um histórico de pouca atividade física e a sua atividade profissional era sedentária.