

PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO COMO AUXÍLIO NA MELHORIA DA AUTONOMIA FUNCIONAL DA TERCEIRA IDADE¹

Lidiane Paiva Stochero², Douglas Dos Santos Taborda³.

¹ Este estudo é resultado do trabalho de conclusão de curso de Graduação em Educação Física, Unijuí/2010.

² Licenciada e Bacharel em Educação Física – UNIJUI/2011. Monitora Academia Sesc/RS – Farroupilha.
lidi_stochero@hotmail.com

³ Mestre em Educação Física, Saúde e Sociedade – UFSM. douglasedfunijui@hotmail.com

Introdução

O processo de Envelhecimento se configura como um cenário emergente de pesquisa/intervenção no campo de atuação do educador físico. Buscando inserir-se nesse contexto, o presente estudo teve por objetivo verificar a melhora da autonomia funcional de idosas através de um programa de exercício físico.

Metodologia

A pesquisa caracterizou-se como descritiva de análise empírica de caráter quantitativo. O local no qual foi realizado a pesquisa foi a academia de musculação do SESC/Ijuí-RS. A amostra constituiu-se de 17 mulheres com idade igual ou acima de 60 anos. A seleção dos sujeitos ocorreu de forma intencional, com um grupo de mulheres que participavam do projeto Maturidade do Sesc/RS de Ijuí no ano de 2010, no período de 23/09/2010 a 17/11/2010. Os critérios de inclusão foram: todas as envolvidas deveriam apresentar atestado médico liberando-as para o exercício físico. Todas as envolvidas deveriam apresentar aptidões físicas para a realização de todos os exercícios propostos pelos pré e pós-testes. Para a coleta dos dados foram utilizados os instrumentos do Pentáculo do Bem-Estar, proposto por (NAHAS, BARROS, FRANCALACCI, 2000) e a bateria de testes da atividade da vida diária para pessoas fisicamente independentes, proposta por (ANDREOTTI & OKUMA, 1999).

Foram respeitados os preceitos éticos da pesquisa com seres humanos conforme resolução 196/96 do Ministério da Saúde (BRASIL, 1996). Todas as participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Responsável Técnico da área de Saúde e Qualidade de Vida do SESC/Ijuí, bem como, foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijuí. Os dados foram analisados e discutidos mediante estatística descritiva, apresentados através de frequência e frequência percentual, e organizados em forma de tabela para melhor visualização. Na

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

fase de análise dos dados, seguimos as etapas recomendadas por (MINAYO, 2002, p. 57), quais sejam: ordenação dos dados, classificação dos dados e análise final.

Resultados e discussão

A análise da tabela 01, sobre o perfil de nutrição dos sujeitos da amostra permitiu verificar que a maioria encontra-se no perfil POSITIVO.

NUTRIÇÃO	TESTE	
	F	f %
POSITIVO	35	69
NEGATIVO	16	31
Total	51	100

Tabela 01 – Análise dos dados referente à Nutrição da Amostra

A tabela 02, apresenta o perfil de atividade física dos sujeitos da amostra. Verificou-se uma maioria significativa com relação a esse aspecto.

ATIVIDADE FÍSICA	TESTE	
	F	f %
POSITIVO	41	80
NEGATIVO	10	20
Total	51	100

Tabela 02 – Análise dos dados referente a Atividade Física da Amostra

A tabela 03, apresenta o perfil de comportamento preventivo dos sujeitos da amostra. Verificou-se que a maioria da amostra alcançou o ponto POSITIVO.

COMPORTAMENTO PREVENTIVO	TESTE	
	F	f %
POSITIVO	41	80
NEGATIVO	10	20
Total	51	100

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

Tabela 03 – Análise dos dados referente ao Comportamento Preventivo da Amostra

A tabela 04, apresenta o perfil de relacionamento social dos sujeitos da amostra. Verificou-se que a grande maioria encontra-se no ponto POSITIVO.

RELACIONAMENTO SOCIAL	TESTE	
	F	f %
POSITIVO	48	94
NEGATIVO	3	6
Total	51	100

Tabela 04 – Análise dos dados referente ao Relacionamento Social da Amostra

A tabela 05, apresenta o perfil de controle do estresse dos sujeitos da amostra. Verificou-se que o ponto de estresse foi NEGATIVO, ou seja, não é significativo.

CONTROLE DE ESTRESSE	TESTE	
	F	f %
POSITIVO	38	74
NEGATIVO	13	26
Total	51	100

Tabela 05 – Análise dos dados referente ao Controle de Estresse da Amostra

Na tabela 06, podemos observar os resultados do pré e pós-teste. Diante dos resultados nota-se que o desempenho na segunda testagem melhorou, comparando-se com a primeira, apesar dos indivíduos D, M e P manterem-se no mesmo desempenho.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

Nomes – Fictícios	1º Testagem	2º Testagem	Resultado
A	9 min	8 min	1min
B	10 min	9 min	1 min
C	10 min	9 min	1min
D	9 min	9 min	0
E	11 min	10 min	1min
F	11 min	10 min	1 min
G	15 min	13 min	2 min
H	11 min	9 min	2 min
I	11 min	10 min	1min
J	9 min	8 min	1min
L	9 min	7 min	2 min
M	8 min	8 min	0
N	10 min	9 min	1 min
O	11 min	10 min	1 min
P	9 min	9 min	0
Q	9 min	8 min	1 min
R	9 min	8 min	1 min

Tabela 06: Caminhar 800 metros

Na análise da tabela 07 observa-se que o desempenho na segunda testagem manteve-se na maioria a manutenção da autonomia funcional, e também apresentou uma melhora na autonomia funcional em algumas mulheres.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

Nomes – Fictícios	1º Testagem	2º Testagem	Resultado
A	2 min	1 min	1 min
B	2 min	1 min	1 min
C	2 min	1 min	1 min
D	2 min	1 min	1 min
E	2 min	1 min	1 min
F	1 min	1 min	0
G	1 min	1 min	0
H	2 min	1 min	1 min
I	2 min	2 min	0
J	2 min	1 min	1 min
L	1 min	1 min	0
M	1 min	1 min	0
N	1 min	1 min	0
O	2 min	1 min	0
P	1 min	1 min	0
Q	1 min	1 min	0
R	1 min	1 min	0

Tabela 07: Teste de sentar, levantar-se da cadeira e locomover-se pela casa.

Segundo o exposto na tabela 08, verificou-se que houve melhora, pois apenas 3 indivíduos mantiveram o mesmo resultado. Isso se deve a ter ou não escadas em casa. Pela exigência dos grupos musculares, resistência muscular localizada, coordenação e velocidade, agilidade para subir rapidamente os degraus da escada, necessita que o exercício físico atenda a estes elementos, integrantes da aptidão física e habilidades. Para Nieman (1999), o desenvolvimento da força e da resistência muscular traz alguns benefícios relacionados à saúde, melhorando a densidade mineral óssea, do volume muscular na força do tecido conjuntivo e da sua auto-estima.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

Nomes – Fictícios	1º Testagem	2º Testagem	Resultado
A	8 s	8 s	0
B	9 s	7 s	2 s
C	8 s	8 s	0
D	9 s	8 s	1 s
E	12 s	8 s	4 s
F	11 s	10 s	1 s
G	12 s	10 s	2 s
H	11 s	10 s	1 s
I	12 s	11 s	1 s
J	8 s	7 s	1 s
L	8 s	5 s	3 s
M	7 s	6 s	1 s
N	9 s	8 s	1 s
O	8 s	8 s	0
P	8 s	7 s	1 s
Q	8 s	7 s	1 s
R	8 s	7 s	1 s

Tabela 08: Teste de subir escadas

Da primeira para a segunda testagem houve uma melhora na execução dos testes existem fatores que podem influenciar negativamente, como por exemplo: composição corporal, labirintite, problemas nas articulações e na coluna.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

Nomes – Fictícios	1º Testagem	2º Testagem	Resultado
A	6 s	5 s	1 s
B	7 s	7 s	0
C	5 s	3 s	2 s
D	4 s	4 s	0
E	8 s	8 s	0
F	7 s	5 s	2 s
G	6 s	6 s	0
H	7 s	7 s	0
I	6 s	4 s	2 s
J	6 s	4 s	2 s
L	4 s	3 s	1 s
M	5 s	5 s	0
N	5 s	4 s	1 s
O	6 s	5 s	1 s
P	4 s	4 s	0
Q	4 s	3 s	1 s
R	3 s	2 s	1 s

Tabela 09: Teste levantar-se do solo

A tabela 10 apresenta que o teste de “calçar meia” obteve uma melhora significativa da primeira para a segunda testagem. Para a execução da tarefa, as idosas necessitam de flexibilidade, agilidade, além de mobilidade, articular muito mais os dedos das mãos que nas demais articulações, boas condições da lombar para a inclinação e equilíbrio.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

Nomes – Fictícios	1º Testagem	2º Testagem	Resultado
A	6 s	5 s	1 s
B	9 s	6 s	3 s
C	5 s	4 s	1 s
D	6 s	6 s	0 s
E	5 s	5 s	0 s
F	9 s	8 s	1 s
G	6 s	5 s	1 s
H	10 s	9 s	1 s
I	7 s	5 s	2 s
J	6 s	4 s	2 s
L	5 s	4 s	1 s
M	4 s	4 s	0 s
N	5 s	4 s	1 s
O	4 s	4 s	0 s
P	3 s	2 s	1 s
Q	3 s	3 s	0 s
R	4 s	3 s	1 s

Tabela 10: Teste calçar meia

A tabela 11 apresenta resultados insatisfatórios para o teste de subiu degrau.

Para a realização deste teste não foi levado em conta o tempo, mas se as alunas conseguiram realizar o exercício, por isso, a altura máxima é de 70 cm. Este teste é semelhante ao de subir escadas, tem o mesmo nível de exigência. O que interferiu um pouco foi o medo da altura, por mais que tivessem apoios para evitar quedas.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

Nomes – Fictícios	1º Testagem	2º Testagem	Resultado
A	70 cm	70 cm	0
B	70 cm	70 cm	0
C	70 cm	70 cm	0
D	70 cm	70 cm	0
E	70 cm	70 cm	0
F	70 cm	70 cm	0
G	70 cm	70 cm	0
H	70 cm	70 cm	0
I	70 cm	70 cm	0
J	70 cm	70 cm	0
L	70 cm	70 cm	0
M	70 cm	70 cm	0
N	70 cm	70 cm	0
O	70 cm	70 cm	0
P	70 cm	70 cm	0
Q	70 cm	70 cm	0
R	70 cm	70 cm	0

Tabela 11: Teste de subir degrau

A tabela 12 apresenta uma melhora de todos os envolvidos entre 1-15 s na sua execução. Observou-se que todas as idosas são capazes de realizar atividades dessa natureza, obtendo um bom resultado para realizar um conjunto de tarefas manuais, pela agilidade e o entendimento dos passos a serem seguidos.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

Nomes – Fictícios	1º Testagem	2º Testagem	Resultado
A	23 s	21 s	2 s
B	21 s	14 s	7 s
C	21 s	17 s	4 s
D	17 s	16 s	1 s
E	26 s	17 s	9 s
F	20 s	17 s	3 s
G	24 s	17 s	7 s
H	26 s	18 s	8 s
I	32 s	21 s	11 s
J	19 s	16 s	3 s
L	16 s	9 s	7 s
M	20 s	18 s	2 s
N	31 s	16 s	15 s
O	14 s	12 s	2 s
P	14 s	13 s	1 s
Q	19 s	17 s	2 s
R	14 s	13 s	1 s

Tabela 12: Teste de habilidades manuais

A tabela 13 mostra o desempenho das avaliadas em todos os testes. Observa-se individualmente os resultados obtidos. Segundo, Franchi e Montenegro Junior (2005), “cinco fatores são recomendados para o idoso ter saúde: vida independente, casa, ocupação, afeição e comunicação. Se alguns desses fatores estiverem deficientes a qualidade de vida do idoso estará comprometida”.

Nome	Caminhar 800m	Caminhar pela casa	Subir degrau	Subir escada	Levantar-se do solo	Calçar meia	Teste manuais
A	1 min	1 min	0	0	1 s	1 s	2 s
B	1 min	1 min	0	2 s	0	3 s	7 s
C	1 min	1 min	0	0	2 s	1 s	4 s
D	0	1 min	0	1 s	0	0 s	1 s
E	1 min	1 min	0	4 s	0	0 s	9 s
F	1 min	0	0	1 s	2 s	1 s	3 s
G	2 min	0	0	2 s	0	1 s	7 s
H	2 min	1 min	0	1 s	0	1 s	8 s
I	1 min	0	0	1 s	2 s	2 s	11 s
J	1 min	1 min	0	1 s	2 s	2 s	3 s
L	2 min	0	0	3 s	1 s	1 s	7 s
M	0	0	0	1 s	0	0 s	2 s
N	1 min	0	0	1 s	1 s	1 s	15 s
O	1 min	0	0	0	1 s	0 s	2 s
P	0	0	0	1 s	0	1 s	1 s
Q	1 min	0	0	1 s	1 s	0 s	2 s
R	1 min	0	0	1 s	1 s	1 s	1 s

Tabela 13: Apresentação de melhor desempenho

Conclusões

Concluimos que os estudos com as participantes demonstraram resultados positivos no Relacionamento Social, Atividade Física e Comportamento Preventivo, ou seja, todas apresentaram um estilo de vida ativo. O programa de exercício físico proposto trouxe como benefício um grande auxílio na manutenção e na melhora da autonomia funcional, e também mostrou-se como um bom recurso para minimizar as alterações causadas pelo processo natural de envelhecimento, tendo em vista que os resultados entre o pré e pós teste das participantes apresentaram melhora ou mantiveram o desempenho das atividades. Para além dos resultados físicos observáveis foi possível perceber que o programa de exercício físico regular proporcionou mudanças significativas no comportamento das participantes, como um maior entusiasmo pela vida. Nahas (2006) considera que nas comunidades, cujas pessoas mais velhas são mais ativas fisicamente, pode-se esperar que se reduza o custo com cuidados de saúde e atendimento social, que melhore a participação e a produtividade dessas pessoas em atividades comunitárias, e que haja uma percepção geral mais positiva da figura do indivíduo mais velho.

Segundo Okuma (1998, p.53), a “a atividade física regular e sistemática, aumenta ou mantém a aptidão física da população idosa e tem o potencial de melhorar o bem-estar funcional e, conseqüentemente, diminui a taxa de mobilidade e de mortalidade entre essa população”. Diante do

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

que foi tratado, concluímos que dentre as 17 (dezessete) idosas participantes da amostra, podemos observar algumas vantagens de umas sobre as outras, pois o processo de envelhecimento ocorre de maneira diferente de uma pessoa para outra. O estudo possibilitou uma investigação inicial sobre o nível de qualidade de vida e da melhoria da anatomia funcional das envolvidas. Consideramos a necessidade de que mais estudos dessa natureza sejam realizados para que possa obter resultados empíricos significativos.

Palavras-Chave: Envelhecimento; Mulheres; Atividade Física.

Referências Bibliográficas

- ANDREOTTI, R. OKUMA, S. Bateria de Testes Motores para Idosos Fisicamente Independentes. Revista Paulista de Educação Física. São Paulo, n.1, v.13, p.46 – 66, jan-jun, 1999.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional da Saúde. Resolução 196/96. Trata das Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas envolvendo Seres Humanos. Brasília, 1996.
- NAHAS, V.M. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Londrina, Midiograf (2006).
- NAHAS, M.V.; Barros, M.V.G., Francalacci, V.L. O pentágono do bem-estar: base conceitual par avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v.5, n.2, p.48-59, 2000.
- NIEMAN, D. C. Exercício e Saúde. Ed. MANOLE, São Paulo: 1999. Trad. MARCOS IKEDA.
- OKUMA, S.S. O Idoso e a Atividade Física: Fundamentos e Pesquisa. 3ª Edição, Papirus, Campinas, SP: 1998.
- FRANCHI, K. M. B.; MONTENEGRO JÚNIOR, R. M. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 18, n. 3, p. 152-156, 2005.