AUTONOMIA FUNCIONAL: COMPARANDO IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADES AQUÁTICAS E TERRESTRES

Viviane Regina GASPAR; Aline Cristina da SILVA; Daniela Gomes Martins BUENO

RESUMO: A autonomia funcional é uma das capacidades mais afetada com o processo de envelhecimento, pois com o passar dos anos o organismo humano tende a sofrer um declínio natural de suas funções, o que consequentemente irá provocar a perda de capacidades básicas necessárias para realizar atividades diárias com autonomia própria. Assim, o presente estudo teve por objetivo identificar e comparar o nível de autonomia funcional de idosos praticantes de atividade física aquática e terrestre do programa de extensão do IFSULDEMINAS- Câmpus Muzambinho. Para avaliar a autonomia funcional realizou-se uma bateria de testes proposta pelo protocolo de Avaliação do GDLAM. Nos resultados constatou-se que os idosos praticantes de atividade terrestre obtiveram um maior tempo para execução dos testes em relação aos idosos praticantes de atividades aquáticas, o que levou a concluir que a atividade física quando praticada no meio aquático é mais eficaz para manutenção da autonomia funcional de tal publico.

Palavras-Chave: Idoso, Autonomia Funcional, Envelhecimento.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno que atualmente vem sendo abordado em diversos estudos em todo mundo. Conforme dados demográficos do IBGE (2010), há cerca de 10 milhões de pessoas na população brasileira com idade superior a 65 anos. Contudo, tais dados revelam ainda que no ano de 2020 o Brasil terá a 6ª população mais idosa do mundo.

Assim, meta no atendimento à saúde deixa de ser a de apenas prolongar a vida, mas, principalmente, a de manter a capacidade funcional do idoso, de forma que este permaneça autônomo e independente para realizar tarefas diárias (RAUCHBACH, 2001).

Diante disto, crescem os programas e projetos relacionados à promoção da saúde e bem-estar dos idosos. Entre as propostas, a mais incentivada e repercutida é a prática de atividades físicas (MATSUDO, 2010).

Para tanto, este estudo teve por objetivo identificar e comparar o nível de autonomia funcional de idosos praticantes de atividade física aquática e terrestre do programa de extensão do IFSULDEMINAS- Câmpus Muzambinho.

Acredita-se que, o presente estudo se justifica por contribuir com informações científicas sobre a amostra avaliada, incentivando a prática de exercício físico e possibilitando a escolha da atividade mais produtiva para manutenção da autonomia funcional em prol de um envelhecimento saudável.

METODOLOGIA

O universo do estudo compreende idosos do programa de extensão de atividades aquáticas e do programa de atividades terrestre do Curso Superior de Educação Física do IFSULDEMINAS- Câmpus Muzambinho.

A amostra for composta por 24 idosos de 60 à 69 anos de ambos os sexos divididos em dois grupos: o primeiro foi composto por 13 idosos praticantes de atividades físicas aquáticas, o segundo grupo foi composto por 11 idosos praticantes de atividades físicas terrestres.

Como critérios de inclusão na amostra, selecionou-se os idosos que participavam dos programas a um ano, faziam 3 seções de atividade por semana no programa, tivessem na faixa etária entre 60 a 69 anos e não utilizassem medicação que comprometesse sua destreza.

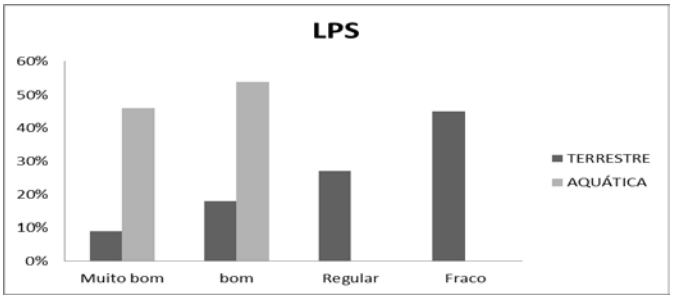
O instrumento de medida utilizado para avaliar a autonomia funcional dos idosos foi a bateria de testes do Grupo de Desenvolvimento Latino Americano para a Maturidade (GDLAM) que é composta por cinco testes.

A pesquisa se deu em 5 momentos. No primeiro momento foi feita uma revisão bibliográfica do assunto da pesquisa. Em seguida procurou-se os responsáveis pelos programas para identificar a população que comporia a amostra. Depois foi explicado para os idosos como seria a pesquisa e os mesmos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. No quarto momento foi feita uma anamnese que contemplasse os critérios de inclusão. O quinto momento foi a aplicação dos testes do protocolo.

Para comparação da autonomia foi utilizado o programa IBM SPSS STATISTICS 20, que analisou a normalidade dos grupos através do teste SHAPIRO-WILK e fez a comparação pelo do teste t para amostras independentes. com os resultados quantitativos obtidos por meio dos segundos de realização dos testes efetuou-se a classificação qualitativa do padrão de autonomia funcional proposta pela tabela do teste de GDLAM.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Figura 1- Comparação do teste de levantar da posição sentada entre idosos praticantes de atividades físicas aquáticas e terrestres.

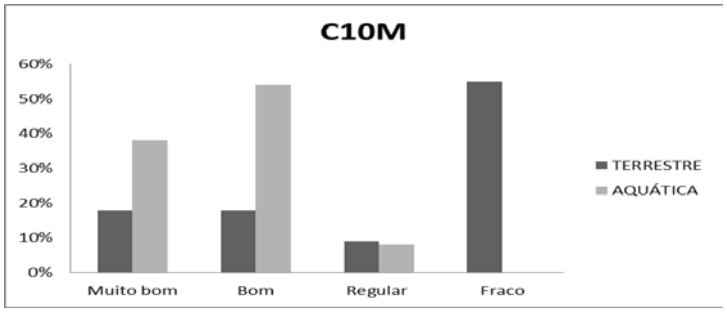


A figura 1 corresponde à variável de força dos membros inferiores. Os idosos praticantes de atividades aquática mostraram um maior percentual no teste em relação a classificação muito bom e bom, já os praticantes de atividades aquáticas obtiveram na maioria a classificação de regular e fraco.

De acordo com Costa (2010) e Maglischo (2010) a atividade aquática proporciona uma resposta fisiológica, recrutando um maior número de fibras musculares do que uma atividade terrestre. A partir de uma maior resistência devido à carga da água, o resultado é um aumento significativo da força muscular.

Assim, constata-se que a carga natural do meio líquido proporciona uma maior resistência para o praticante de tal modalidade, gerando assim, um aumento significativo da força muscular dos membros inferiores em comparação ao praticante de atividade física no meio terrestre.

Figura 2- Comparação do teste de caminhar 10 metros entre idosos praticantes de atividades físicas aquáticas e terrestres.

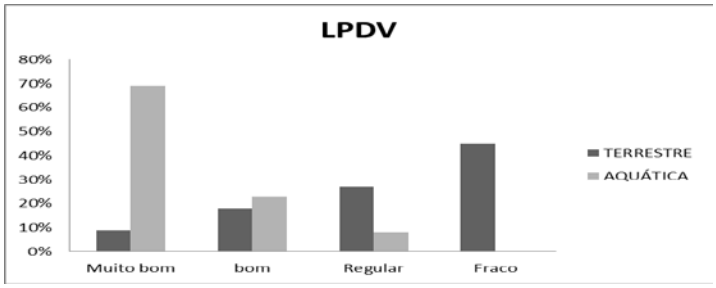


A figura 2 reflete a agilidade dos membros inferiores. Deste modo, de acordo com os dados apresentados a maioria dos idosos praticantes de atividades aquáticas obteve uma classificação de muito bom e bom, já os praticantes de atividades terrestre na sua maioria apresentam a classificação fraco.

Moreno (2010) diz que a melhora significativa da agilidade é concretizada somente com a melhora de outras capacidades físicas as quais interagem entre si para efetuarem uma melhora múltipla, já que quando uma capacidade física é estimulada, consequentemente há um reflexo nas demais capacidades.

Desta forma, acredita-se que a atividade física em meio aquático obteve resultados mais significativos devido a necessidade que os indivíduos têm para vencer a resistência da água, proporcionando melhoras significativas das capacidades físicas.

Figura 3- Comparação do teste de levantar da posição decúbito ventral entre idosos praticantes de atividades físicas aquáticas e terrestres.

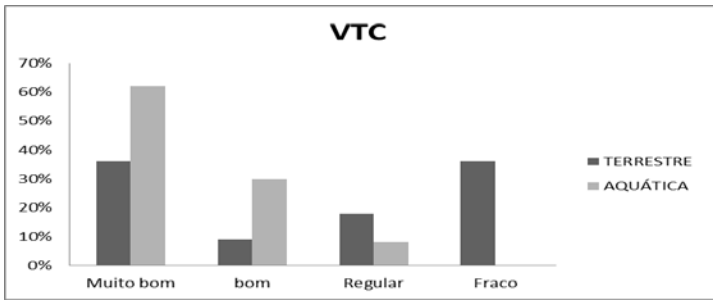


O exposto na figura 3 corresponde a força dos membros superiores, onde os praticantes de atividades aquáticas apresentaram um percentual visivelmente elevado na classificação muito bom quando comparados ao praticantes de atividades terrestres que apresentam a maioria a classificação fraco.

Isto pode ser explicado, pois a água é mais densa do que o ar, desta forma, ela proporciona um efeito de resistência e ao se trabalhar neste meio torna-se possível melhorar e otimizar os resultados de ganho de força de membros superiores (BAUM, 2010).

Desta forma, observou-se que os exercícios efetuados no meio aquático proporcionaram uma maior sobrecarga em relação aos mesmos praticados no meio terrestre.

Figura 4- Comparação do teste de levantar vestir e tirar a camisa entre idosos praticantes de atividades físicas aquáticas e terrestres.

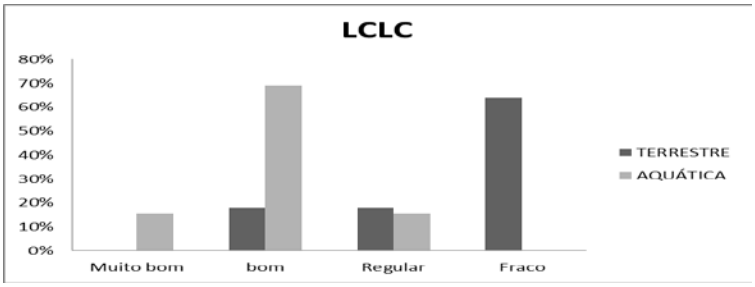


A figura 4 reflete a agilidade dos membros superiores. Deste modo, de acordo com os dados apresentados no respectivo teste os praticantes de atividades aquáticas apresentam a maioria a classificação muito bom já a maioria dos praticantes de atividades terrestres apresentam um maior percentual na classificação fraco.

De acordo com Cardoso et al. (2008) a força é a capacidade física que permite que um músculo, ou grupo de músculos, produza tensão e vença uma resistência na ação de empurrar, tracionar ou elevar, resultando, desta forma, na melhora de outras capacidades físicas como a agilidade.

Porém, embora os autores afirmem que o meio aquático proporciona uma melhora na agilidade, o estudo revelou que apesar dos tempos dos idosos de atividades aquáticas tenham sido menores do que os de atividades terrestres, o resultado não foi significativo. Acredita-se que isso se deve ao fato dos exercícios utilizados no meio aquático serem, na maioria das vezes, realizados com os membros superiores emergidos na água, consequentemente, comprometendo a agilidade dos indivíduos na realização do teste de vestir e tirar a camisa que exigia do idoso levantar os braços acima da cabeça.

Figura 5- Comparação do teste de levantar da cadeira e locomover-se pela casa entre idosos praticantes de atividades físicas aquáticas e terrestres.

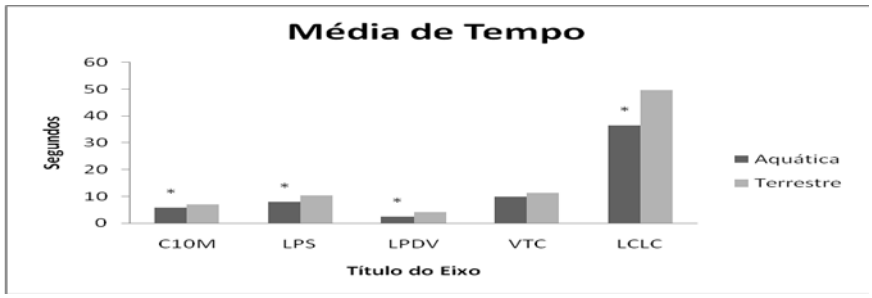


A figura 5 corresponde à variável equilíbrio. O teste apresentou na classificação de Bom um maior percentual de idosos praticantes de atividades aquáticas enquanto na classificação fraco mostrou-se u maior percentual de praticantes de atividades terrestres.

Segundo Castro (2010) a movimentação do corpo humano no meio líquido se dá de uma forma peculiar à medida que, para a propulsão, a água não parece ser uma “base firme o suficiente”, enquanto como resistência, apresenta um grande empecilho ao deslocamento.

Assim, os resultados encontrados corroboram com as informações disponibilizadas pelos autores, já que o teste LCLC apontou que os idosos praticantes de atividades aquáticas tiveram um melhor desempenho quando comparados com os idosos praticantes de atividades terrestres.

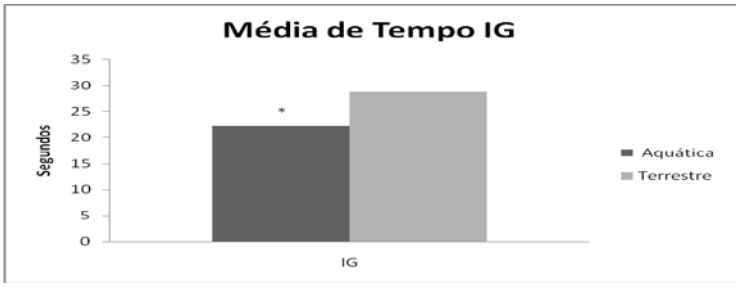
Figura 6 – Média do tempo de execução dos testes do protocolo de GDLAM



Pode-se observar que, em todos os testes que compõem o protocolo de GDLAM, os praticantes de atividade físicas aquáticas tiveram uma média de tempo de realização menor que os praticantes de atividades terrestres, porém somente no teste VTC apresentou p>0,05.

A partir dos resultados dos testes, foi gerado o índice de GDLAM que reproduz o grau de autonomia funcional dos grupos avaliados conforme exposto na figura 7. O estudo admitiu o nível de p<0,05 para a significância estatística.

Figura 7- Comparação de Autonomia Funcional entre idosos praticantes de atividades físicas aquáticas e terrestres.



Diante dos resultados obtidos na figura 7 torna-se visível que os praticantes de atividades aquáticas obtiveram uma média de tempo menor quando comparados aos praticantes de atividades terrestres.

Matsudo (2010) enfatiza que os exercícios aquáticos auxiliam na manutenção desta autonomia funcional dos indivíduos idosos, desta forma, percebe-se a evolução das capacidades motoras e físicas apresentadas nesse meio.Costa (2010) complementa dizendo que a atividade física no meio aquático se dá de forma completa e equilibrada envolvendo todos os segmentos corporais.

Logo, constata-se que a falta de autonomia em idosos possa ser evitada ou amenizada tornando-se necessário a aquisição à prática regular de atividade física, principalmente a de atividades efetuadas em meio aquático, como mostra este estudo. Pois além de manter as funções do organismo em ação, poderá melhorar e aperfeiçoar as capacidades físicas do individuo idoso, proporcionando uma melhora nos efeitos do tempo sobre o corpo.

CONCLUSÃO

Diante a somatória dos testes efetuados neste estudo, concluiu-se que o grupo de idosos praticantes de atividades aquáticas apresentou um melhor nível de autonomia funcional em relação aos idosos praticantes de atividades terrestres.

REFERÊNCIAS

BAUM, M. P. **Exercícios de Hidroginástica**: **Exercícios e rotinas para tonificação condicionamento físico e saúde**. 2. ed. Barueri: Manoele, 2010.

CARDOSO, V et al**. Atividade física na 3ª idade: O segredo da longevidade**. Revista Brasileira de atividade Física e saúde. Rio de Janeiro, 2008.

CASTRO, H. R. **Efeitos Fisiológicos da imersão e do exercício na água**. Revista Fisioterapia Brasil. Rio de Janeiro, 2010.

IBGE, 2010. **Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística** –.. [acesso em Mar. 2014]. Disponível em http://www.ibge.gov.br

COSTA, P. H. L. C. **Natação e atividades aquáticas: Subsídios para o ensino.** São Paulo: Barueri, 2010.

MAGLISCHO, E. W. **Nadando o mais rápido possível.** 3ª Ed. São Paulo: Barueri, 2010.

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e atividade física**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte vol.7 no.1.Rio de Janeiro: Niterói, 2010

MORENO, F. C. **Métodos de análise do controle postural**. Revista Brasileira de Fisioterapia. São Paulo, 2010.

RAUCHBACH, R.- **A atividade física para a terceira idade: envelhecimento ativo**. Revista ampliada segunda Ed. Londrina: Midiograf, 2001.