



Evento	Salão UFRGS 2014: SIC - XXVI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2014
Local	Porto Alegre
Título	A aptidão física de idosos ingressantes em um projeto de extensão
Autor	VALERIA FEIJO MARTINS
Orientador	ANDREA KRUGER GONÇALVES

O aumento do número de idosos na população mundial é um fenômeno atual e que decorre das melhores condições de vida, as quais têm possibilitado uma maior expectativa de vida nas últimas décadas. No Brasil ocorre um crescimento, sendo que na década de 90 eram 4,8% de idosos, passando para 7,4% em 2010 e com projeção de 9,42% para 2020. O envelhecimento pode ser caracterizado como um processo progressivo, contínuo, natural e irreversível, diferenciando de uma pessoa para outra, produzindo mudanças em diferentes sistemas funcionais. A OMS trabalha com o conceito de envelhecimento ativo vinculado à otimização das oportunidades de saúde e busca de melhor qualidade de vida. Nesse contexto, um estilo ativo de vida é importante pela sua associação com saúde. O objetivo deste estudo descritivo é analisar a aptidão física de idosos em diferentes grupos etários em um projeto de extensão universitária. A amostra foi composta por 209 participantes de um projeto de extensão universitária direcionado ao público idoso com média de idade de 70.93 anos no início do programa físico anual. Os instrumentos utilizados foram uma bateria de testes para avaliação da aptidão física e funcional (Rikli e Jones). Os dados foram classificados de acordo com os valores normativos dos testes. Para a análise estatística utilizou-se a ANOVA com *post-hoc de Tukey* ($p < 0,05$) para a comparação da aptidão física entre três grupos de idade (GR1: 50 a 69 anos, GR2: 70 a 79 anos, GR3: 80 anos ou mais), além da estatística descritiva para cálculo de frequência e percentual da classificação dos testes no SPSS 18.0. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da universidade. Os resultados das médias indicam: força de membros superiores (FMS) = GR1: 20.46, GR2: 18.72 e GR3: 16.30 repetições (rep.), força de membros inferiores (FMI) = GR1: 17.31, GR2: 15.03 e GR3: 14.13 rep., flexibilidade de membros inferiores (FLEXMI) = GR1: 1.13, GR2: -0.97, GR3: -6.09 centímetros (cm.), flexibilidade de membros superiores (FLEXMS) = GR1: -4.22, GR2: -6.71, GR3: -13.21 cm., agilidade e equilíbrio (EA) = GR1: 5.23, GR2: 5.98, GR3: 7.25 segundos, resistência aeróbia (RA) = GR1: 84.76±, GR2: 74.76, GR3: 58.64 rep. Todos os resultados das médias dos grupos mostram um decréscimo nos escores. Existem diferenças entre os grupos no que diz respeito à influência da idade na aptidão física. O teste *post hoc de Tukey* mostrou que existe diferença entre o GR1 e GR3 em todas as variáveis de aptidão física. Já entre os GR1 e GR2, GR2 e GR3 há diferença em algumas, mas não em todas. Ao se analisar as capacidades, percebe-se que a EA e RA possuem diferenças entre todos os GR de idade. A FMI foi a capacidade com menor variabilidade. Em relação à classificação dos resultados, os limites de classificação com maior percentual foram: FMS: inferior ao limite (GR1: 59.8%, GR2: 58.1%, GR3: 48.5%); FMI: no limite (GR1: 49.5%, GR2: 52.7%), inferior (GR3: 45.5%); FLEXMI: no limite (GR1: 36.1%), superior (GR2: 36.6%, GR3: 45.5%); EA: no limite (GR1: 56.7%, GR2: 75.3%, GR3: 72.7%); FLEXMS: no limite (GR1: 37.1%), superior (GR2: 50.5%, GR3: 75.8%); RA: no limite (GR1: 64.9%, GR2: 59.1%, GR3: 54.5%). Ao se trabalhar com a classificação dos resultados, verifica-se uma relação diferente da análise das médias entre os grupos de idade, a qual possibilita e requer interpretações. A FMS é a capacidade com classificação inferior em todas as idades, seguida pela FMI. A FLEXMS possui a melhor classificação. Já quanto aos grupos de idade, a relação de melhor aptidão física nem sempre é verificada no grupo de menor idade. Os nossos resultados estão de acordo com o encontrado na literatura em indivíduos ingressantes em treinamentos de atividade física regular. São necessários mais estudos para investigar a relação da idade com a classificação da aptidão física, avançando além da análise de médias, mas incorporando critérios de qualidade.