



A Capacidade Funcional de pessoas idosas ao longo de cinco anos como participantes do Clube do Movimento

Biehl-Printes C¹, Tomas-Carus P², Neves S³, Pereira C², Sousa PM¹, Costa A¹

1. Departamento de Ciências do Desporto. Instituto Superior de Ciências Educativas. Portugal.

2. Departamento de Ciências do Desporto e Saúde. Escola de Ciências e Tecnologia. Universidade de Évora. Portugal

3. Divisão de Desenvolvimento Desportivo. Câmara Municipal de Odivelas. Portugal

INTRODUÇÃO

As atividades da vida diária requerem a capacidade de realização de movimentos funcionais os quais necessitam de uma condição física adequada (força, resistência, flexibilidade, equilíbrio...). O treino dessas capacidades conduzem a uma mais longa independência e autonomia.

OBJETIVOS

Analisar o impacto dos primeiros cinco anos de um programa de exercício físico (Clube do Movimento) em pessoas idosas e conhecer as respostas das capacidades da força e flexibilidade ao longo do tempo dos homens e mulheres.

MATERIAIS E MÉTODOS

Amostra:

Estudo longitudinal retrospectivo e descritivo de homens (n=45; idade início=67,7±5,3) e mulheres (n=51; idade início=66,3±5,9) idosos participantes do programa de exercício físico do Clube do Movimento da Câmara Municipal de Odivelas entre 2008 até 2012.

Instrumentos e procedimentos:

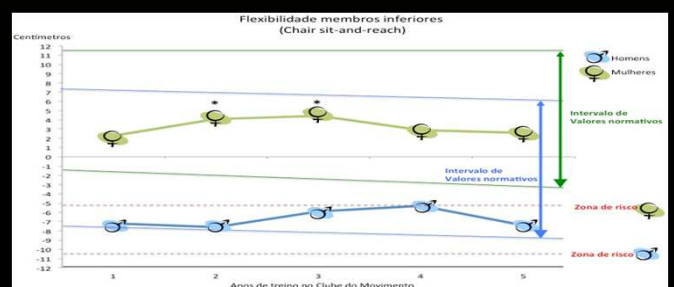
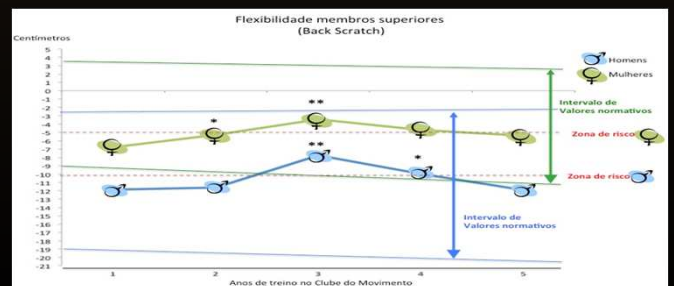
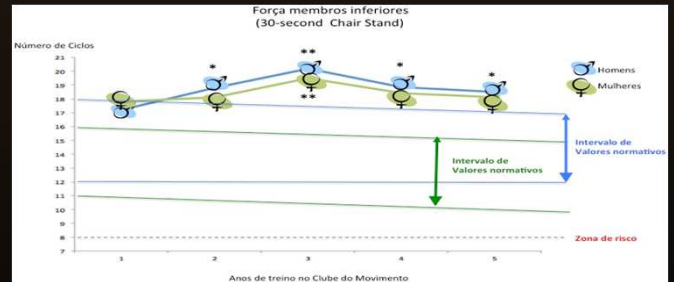
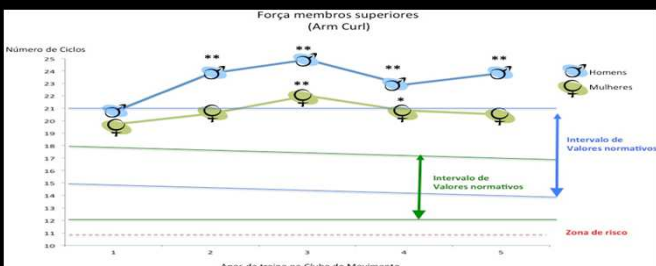
Foi utilizada a base de dados institucional. Foram analisados os resultados das características sociodemográficas e dos testes de condição física (força e flexibilidade) da bateria de teste desenvolvida por Rikli and Jones (1999).

Análises estatística:

A normalidade e homogeneidade dos dados utilizados na análise estatística foram inicialmente examinadas mediante as provas de Kolmogorov-Smirnov e Levene, respetivamente. Foi aplicado o teste de Wilcoxon para comparar os valores das médias dos resultados das avaliações dos participantes nos diferentes anos de treino (anos 2, 3, 4 e 5) com as médias de *baseline* (ano 1). O nível de significância foi estabelecido em p<0.05. Todas as análises se realizaram usando o SPSS 22.0 (SPSS Inc. Chicago, USA).

PRINCIPAIS RESULTADOS

Figura 1. Impacto dos primeiros cinco anos do Clube do Movimento sobre a força e flexibilidade em pessoas idosas. P-value de análise de Wilcoxon; * p<0.05; ** p<0.01



CONCLUSÕES

As pessoas idosas do Clube do Movimento tem medidas de força (MS e MI) e Flexibilidade (MI) dentro do intervalo saudável e fora da zona de risco de impossibilidade de realizar as atividades quotidianas.

A Flexibilidade (MS) nos dois primeiros anos está dentro da zona de risco de impossibilidade de realizar as atividades quotidianas, no terceiro ano melhora e nos dois últimos anos volta a regredir, mostrando que a flexibilidade (MS) varia ao longo dos anos.

Os valores normativos ao longo dos anos são influenciados por a idade, mostrando uma redução das respetivas capacidades físicas. Além disso, pode ser valorizado o destreino que ocorre entre o final da época letiva do programa de exercício físico e o começo da mesma (3 meses de destreino por ano).

REFERÊNCIAS

Jones, C.J., & Rikli, R.E. Measuring functional fitness of older adults. The Journal on active aging. 2002; 1:24-30.
 Rikli R, Jones J. Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. Journal of Aging and Physical Activity. 1999;7:129-161

