

VALORES DE REFERÊNCIA DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA PARA OS PARTICIPANTES DO PROJETO CELARI

Coordenador: DINA PETTENUZZO SANTIAGO

Autor: Diogo Miranda Petry

Introdução: Sendo o envelhecimento um processo contínuo durante o qual ocorre um declínio progressivo de todos os processos fisiológicos, embora, não da mesma forma e nem na mesma época para todas as pessoas, medidas que possam retardar ou amenizar as alterações morfofuncionais são recomendadas. Dentre estas medidas, já é consenso entre os pesquisadores que o estilo de vida ativo e saudável pode contribuir para a manutenção da independência, o que pode ser verificado mediante os níveis de aptidão física. No nível de aptidão física são considerados os principais parâmetros físicos que suportam a mobilidade funcional e a independência física da pessoa idosa que são a força, a flexibilidade, a resistência, a velocidade, a agilidade e o equilíbrio. Estes parâmetros físicos refletem as condições dos idosos para o desempenho de suas atividades cotidianas de vida independente, tais como, levantar-se de uma cadeira, subir escadas, fazer compras, carregar sacolas e erguer objetos. Entretanto, na aplicação de testes de aptidão física em idosos não há valores padrões de referência para a população brasileira aos quais o avaliador possa se reportar para identificar se o indivíduo idoso se encontra próximo a fragilidade ou em boa situação de aptidão física, de modo que o avaliador só pode utilizar como referência as médias obtidas entre o grupo avaliado ou reportar-se aos valores obtidos na avaliação da população americana. Portanto, o objetivo deste trabalho foi verificar se os valores de referência obtidos para os testes de aptidão física em um grupo de idosos praticantes de atividades físicas correspondem aos valores estabelecidos como normativos para a população americana. Metodologia: Este estudo foi realizado com uma amostra de 112 senhoras participantes do Projeto CELARI (Centro de Esportes, Lazer e Recreação do Idoso), de 60 a 79 anos de idade. Para a avaliação da aptidão física utilizamos a bateria de Rikli e Jones (1999) que consiste nos testes de: 1. Levantar e sentar para a avaliação da força e resistência dos membros inferiores; 2. Flexão do antebraço para verificar a força e resistência do membro superior; 3. Sentado e alcançar para a avaliação da flexibilidade dos membros inferiores; 4. Sentado, caminhar 2,44 m e voltar a sentar o que nos informa sobre a velocidade, agilidade e equilíbrio; 5. Alcançar atrás das costas para verificar a flexibilidade dos membros superiores e 6. Andar seis minutos para avaliar a resistência aeróbia. Os dados foram

analisados através de escore percentil para cada teste, sendo utilizados como limites para o valor mínimo a ordem percentil 25 (LMOP25), sendo considerados abaixo do normal todos aqueles que não tenham alcançado este limite, e máximo a ordem percentil 75 (LMOP75), sendo considerados acima do normal os escores obtidos com valores superiores a este limite, em cada grupo de idade com intervalo de 5 anos. Resultados: Comparados os valores obtidos na aplicação dos testes com os valores de referência estabelecidos para a população americana verificou-se diferenças nos LMOP25 e LMOP75 indicando que somente na flexibilidade de membro superior (FLMS) e na agilidade (AG) o desempenho do grupo estudado não corresponderia aos padrões existentes, alterando-se os valores tanto acima como abaixo da média. Testes Resultados por faixa etária 60 - 64 65 - 69 70 - 74 75 - 79 Sentar e levantar (FMI) 13 - 16 11 - 15 11 - 15 10 - 13 Flexão de braço (FMS) 14 - 19 14 - 19 14 - 19 13 - 16 Caminhada de 6 mim. (RA) 503 - 604 512 - 593 433 - 551 445 - 518 Sentado e alcançar (FLMI) -1,5 - +14 0 - +11 0,5 - +5,7 -3 - +4 Alcançar nas costas (FLMS) - 7,8 - +2,1 -8,1 - +2,0 - 6,7 - +1,8 - 8,5 - +2,0 Caminhar 2,44 m e voltar (AG) 5,7 - 5,0 5,9 - 5,1 6,9 - 5,6 7,2 - 5,8 Valores de referência dos testes de aptidão física aplicados Conclusão: Os resultados obtidos como padrão de referência para a população do projeto não se distanciam dos valores normativos estabelecidos para a população americana. Inclusive, acompanham a indicação de declínio físico com o passar dos anos, conforme pode ser comprovado mediante as diferenças entre os grupos etários. A continuidade na aplicação dos testes para a avaliação da aptidão física, com todas as pessoas que ingressarem no projeto, poderá indicar tendências para a configuração de escores percentis para um grupo de idosos praticantes de atividades físicas, por faixa etária, que servirão de referência para a verificação do nível de aptidão física de cada um.