

Evolução do perfil neuromotor e capacidade funcional de mulheres fisicamente ativas de acordo com a idade cronológica.

Sandra Mahecha Matsudo¹ Victor K.R. Matsudo¹ Turibio Leite de Barros Neto² and Timóteo Leandro de Araújo¹. CELAFISCS¹, CEMAFE².
Rev. Bras. Med. Esporte, vol.9, nº 6, nov/dez, 365-376,2003.

Abstract: Fundamentos e objetivo: Poucos estudos longitudinais têm sido feitos em mulheres fisicamente ativas para determinar o impacto do envelhecimento na aptidão física e capacidade funcional. O objetivo deste estudo foi comparar a evolução do perfil neuromotor e capacidade funcional de mulheres ativas no período de um ano, de acordo com a idade cronológica. **Métodos:** A amostra foi composta por 117 mulheres de 50 a 79 anos de idade ($X: 65 \pm 6,6$ anos) participantes de um programa de exercícios aeróbios, duas vezes por semana, 50 minutos por sessão durante $5,4 \pm 3,0$ anos e divididas pela idade em: 50-59 (n:23); 60-69 (n:60); 70-79 (n:34). Os testes neuromotores e de mobilidade incluíram: força muscular dos membros inferiores e superiores, agilidade, flexibilidade do tronco, velocidade de levantar-se da cadeira, equilíbrio estático, velocidade normal de andar e velocidade máxima de andar. Os resultados iniciais e nas duas avaliações seguintes, feitas a intervalos de seis meses, foram comparados usando ANOVA *two way*, com *post-hoc* Bonferroni. **Resultados:** Em um ano não houve nenhuma alteração no desempenho neuromotor; já a velocidade de levantar da cadeira e a velocidade de andar evidenciaram diferenças significativas nos grupos de 50-59 e 60-69 anos, apresentando resultados 10-20% melhores; quanto à velocidade máxima de andar, houve melhora (8%) nos grupos de 60-79 anos. **Conclusão:** A evolução da aptidão física e capacidade funcional teve comportamento similar, em mulheres fisicamente ativas, independentemente da idade cronológica. Essa evolução fortalece a hipótese de um efeito favorável da atividade física regular na promoção da saúde, estratégia fundamental no envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Envelhecimento. Variáveis neuromotoras. Atividade física. Capacidade funcional. Estudo longitudinal.