

Evolução da aptidão física e capacidade funcional de mulheres ativas acima de 50 anos de idade de acordo com a idade cronológica

Sandra Marcela Mahecha Matsudo

Orientador: Prof. Dr. Turíbio Leite de Barros Neto

Coordenador PG: Prof. Dr. José Roberto B. Jardim

Tese Universidade Federal de São Paulo, Escola Paulista de Medicina

Título de Doutor em Ciências

2001

Resumo

Objetivo: O objetivo deste estudo foi comparar a evolução da aptidão física e capacidade funcional de mulheres ativas no período de um ano de acordo com a idade cronológica.

Material e Métodos: A mostra consistiu de 117 mulheres de 50 a 79 anos de idade ($x:65 \pm 6,6$ anos) divididas em três grupos de acordo com a idade: A: 50-59 (n:23); B:60-69 (N:60); 70-79 (n:34). As senhoras participavam de um programa de exercícios por sessão, durante $5,4 \pm 3,0$ anos. As variáveis antropométricas da aptidão física mensuradas foram: peso corporal, altura corporal total, índice de massa corporal, adiposidade (média de tríceps, subescapular, suprailíaca), circunferência do braço (CB) e da perna (CP), circunferência da cintura e do quadril e relação cintura-quadril (RCQ). Os testes neuromotores e de mobilidade incluíram: força muscular dos membros inferiores e superiores, agilidade, flexibilidade do tronco, velocidade de levantar da cadeira, equilíbrio estático, velocidade normal de andar e velocidade máxima de andar. Os resultados foram comparados usando ANOVA Two Way, com “post-hoc” Bonferroni e delta percentual (* $p < 0,01$).

Resultados: Durante o período de um ano, a gordura corporal diminuiu em torno de 6% somente no grupo A, a RCQ aumentou de 4-6% nos grupos B e C, a CB diminuiu no grupo B e a CP aumentou no grupo C. Em relação ao desempenho neuromotor, 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 nos grupos B e C (8%).

Conclusões: Os resultados sugerem que a evolução da aptidão física e da capacidade funcional têm um comportamento similar, em um período de um ano, em mulheres fisicamente ativas dos 50 aos 79 anos independentemente da idade cronológica. Essa evolução estável (aptidão física) ou até positiva (capacidade funcional) fortalece a hipótese de um efeito favorável da atividade física regular como instrumento poderoso na promoção da saúde do idoso, estratégia fundamental do envelhecimento saudável.

Palavras Chaves: aptidão física – envelhecimento – atividade física