

EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA AGILIDADE E EQUILÍBRIO DE IDOSOS

TEMÍSTOCLES VICENTE PEREIRA BARROS ¹

MANOEL FREIRE DE OLIVEIRA NETO ²

JULIANA ARAUJO MARTINS ³

JOSENALDO LOPES DIAS ⁴

RESUMO

O número de pessoas acima de 60 anos de idade tem aumentado significativamente nas últimas décadas, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2010) o mundo está envelhecendo, pois o número de pessoas idosas cresce em ritmo maior do que o número de pessoas que nascem. A presente pesquisa teve como objetivo avaliar os efeitos da atividade física na agilidade e equilíbrio de idosos e trata-se de uma pesquisa descritiva de caráter quantitativo. O estudo foi realizado na Universidade Estadual da Paraíba, localizada no bairro de Bodocongó, Campina Grande – PB. O universo da pesquisa foi composto por 50 idosos participantes da UAMA, sendo a amostra composta por 10 idosos que teve como critérios de inclusão: ter idade mínima de 60 anos, ser matriculado no projeto e aceitarem participar do estudo, não possuírem qualquer tipo de enfermidade ou histórico médico que possam afetar na realização da pesquisa. Para a obtenção dos dados na pesquisa foram utilizados um questionário socio demográfico e o teste de “Sentar-se, Levantar-se e locomover-se pela casa” relacionado à atividade motora da vida diária (AVD) validada e descrita por Andreotti (1999). Inicialmente, foi feito o convite para cada aluno a participar do estudo, explicando-lhes como se realizaria a pesquisa e apresentando-lhes o termo de consentimento livre e esclarecido. Após o aceite por parte dos idosos, foi aplicado o questionário socio demográfico e foram feitos os pré-testes com o teste proposto. Antes de se dar início ao programa de atividades físicas, depois de 8 semanas de intervenção, foram feitos os pós-testes com o mesmo teste proposto, podendo então identificar possíveis alterações. Foi realizado um tratamento estatístico sendo utilizados recursos estatísticos descritivos a partir do programa SPSS. 15 e software Microsoft Excel 2007, onde os dados foram visualizados através de gráficos e tabelas. Os valores foram considerados significativos

quando $p < 0,05$. O teste Sentar, Levantar-se e Locomover-se compreende a combinação de diversas tarefas motoras, as quais demandam força muscular, agilidade e equilíbrio. O tipo de locomoção exigida neste teste - pequena locomoção intercalada com o ato de sentar e levantar - estía associada, necessariamente, à capacidade neuromotora da agilidade, que provavelmente não sofreu alterações, em decorrência do tempo de duração e das características gerais do programa de atividades físicas. No presente estudo houve melhoras nas médias pré (44,9) e pós (42,3) intervenção. Concluímos que diante o resultado fica claro que não houve declínios quanto à agilidade e equilíbrio dos idosos, o que se configura como um importante resultado quando se trata da população nessa faixa etária.

Palavras-chave: IDOSO, AGILIDADE E EQUILIBRIO, ATIVIDADE FÍSICA.

¹ UEPB, netinho_meira@hotmail.com;

² UEPB, manoeffreire@hotmail.com;

³ UEPB, juliianamartins2@hotmail.;

⁴ UEPB, josenaldo.ld@uol.com.br;