

AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBICA DO GRUPO DA TERCEIRA IDADE ULBRATI – ULBRA/CANOAS

Marco A. G. de Freitas – Universidade Luterana do Brasil

Lidiane R. A. Feldmann - Universidade Luterana do Brasil

Sibeli dos A. Gomes - Universidade Luterana do Brasil

O envelhecimento pode ser entendido como um processo cronológico pelo qual o indivíduo vai perdendo massa óssea, força e elasticidade acelerando o declínio funcional. No caso das mulheres essas perdas acentuam-se após a menopausa. O sistema que sofre maior impacto com o passar do tempo é o sistema cardiorrespiratório, sendo esse um dos sistemas orgânicos que é mais afetado com o envelhecimento. Para diminuir esta perda funcional que o envelhecimento nos proporciona a prática do exercício físico vem como uma ótima saída, melhorando e diminuindo o número de pessoas com doenças cardiovasculares prolongando a vida. A Hipertensão arterial é definida como uma pressão arterial sistólica em repouso maior ou igual a 140 mm Hg e ou uma pressão arterial diastólica maior ou igual a 90 mm Hg. A melhora nos níveis da pressão arterial, tem ligação direta com a atividade aeróbica parecendo ser o treinamento considerado mais eficaz para a melhora dos níveis de aptidão física. Esse estudo teve como objetivo descrever a capacidade aeróbica e o comportamento da pressão arterial das participantes do projeto da terceira idade - ULBRATI da ULBRA/Canoas. A amostra foi voluntária e composta por 20 idosas do sexo feminino. Todas concordaram e assinaram o TCLE (termo de consentimento livre e esclarecido). A média da idade da amostra foi de $68,7 \pm 5$ anos, todas são fisicamente ativas e funcionalmente independentes, praticam atividades aeróbicas 2 vezes na semana há no mínimo 6 meses. Utilizou-se o teste de caminhada de seis minutos, onde os minutos de caminhada foram cronometrados por um relógio da marca Oregon®. Cones e fita foram utilizados para marcar a distância de um ponto a outro. Foi aferida a PA (pressão arterial) com um esfigmomanômetro da marca Missouri®. No início e ao término do teste e foi controlada a FC (frequência cardíaca), através de um frequencímetro da marca Polar®. Para finalizar as participantes classificaram a intensidade do exercício através da escala de percepção subjetiva de esforço Borg, adaptada de 1 a 10.

Os dados foram analisados, através da estatística descritiva (médias, desvio padrão e percentual). O resultado encontrado para o teste de caminhada de 6 minutos foi que 10% da amostra esteve acima da média, 75% obteve a variação normal e os 15% restantes ficaram abaixo da média. Na escala de esforço percebido Borg, todas as participantes apresentaram esforço moderado, ou seja, o teste não exigiu tanto de suas capacidades. E finalmente em relação a alteração da PA e a FC antes e após o teste os resultados seguem conforme a tabela.

Tabela 1: Valores mínimos, máximos e médios das variáveis Idade, Pressão Arterial Inicial (PAI), Final (PAF), Frequência cardíaca Inicial (FCI), final (FCF) e a distância percorrida.

Variável	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-padrão
IDADE	60	78	68,7	5
PAI	120x50	160x80	135x63,5	9,5
PAF	100x50	150x70	131,4x59	12,9
FCI	60	88	77,3	7,3
FCF	90	126	101,9	9,8
DISTÂNCIA	375	586	490,2	53,8

A PA e a FC não variaram muito em relação ao início e ao fim do teste. Na classificação do teste 85% das avaliadas se encontram com o condicionamento aeróbico satisfatório. Assim, podemos concluir com essa avaliação que as atividades físicas propostas pelo projeto estão sendo satisfatórias em relação a melhora da capacidade aeróbica.

Palavras- Chave: envelhecimento. idosas. pressão arterial.

Referencias Bibliográficas

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE – ACSM. **Diretrizes do ASCM para teste de esforço e sua prescrição.** Editora Guanabara, Rio de Janeiro, oitava edição 2010.

ARAÚJO, CLÁUDIO, G. S. Aspectos médicos-fisiológicos da atividade física na terceira idade. I **Seminário Internacional sobre atividades físicas na terceira idade.** Volume 01. Universidade Estadual do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro. 1996.

BORG, GUNN A.R. A.V. **Psychophysical bases of perceived exertion**. Med. Sci. Sports Exercise, Vol. 14, No. 5, pp. 877-381, 1982.

HURLEY B.F, HAGBERG J.M. **Optimizing health in older persons: aerobic or strength training?** Exerc Sport Sci Rev 1998;26:61-90.

PAFFENBARGER, J. R. RS.; LEE, I. M. **Physical activity and fitness for health and longevity**. Res Q Exerc Sport 1996;67:11-28.

RIKLI E, JONES J.C. **Sênior Fitness Test Manual**. Human Kinetics. 2008.

Endereço eletrônico: sdanjos1@hotmail.com