

PROGRAMAS SUPERVISIONADOS DE ATIVIDADES FÍSICAS ESTÃO ASSOCIADOS A MAIOR NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA COMPARADOS COM NÃO SUPERVISIONADOS

Originalis



SEBASTIÃO GOBBI
EDMAR MENEZES
KÁTIA TANAKA

Universidade Estadual Paulista,
Instituto de Biociências Campos, Rio Claro

Resumo

Palavras-Chave
Envelhecimento;
Nível de Atividade
Física,
Programas de
Atividade Física

Objetivo: O objetivo do presente estudo foi analisar a influência do programa de atividade física estruturado e supervisionado (PAFS) sobre o nível de atividade física (NAF), em mulheres idosas. **Método:** A amostra foi composta por 60 voluntárias com idade entre 50 e 70 anos (média de $61,05 \pm 6,21$ anos), sendo que 30 delas participavam do Programa de Atividade Física para a Terceira Idade (PROFIT), e, portanto um programa estruturado e supervisionado desenvolvido na UNESP – Rio Claro, SP (Grupo Supervisionado – GS). As outras 30 não participavam de programa de atividade física supervisionado (Grupo Não Supervisionado – GNS). Foi utilizado o Questionário de Baecke Modificado para Idosos (QBMI) para avaliação do nível de atividade física. **Resultados:** Os dados, analisados por meio da estatística descritiva e a comparação de médias pelo teste “t” de Student, mostraram que os níveis gerais de atividade física ($GS = 12,73 \pm 5,00$; $GNS = 7,48 \pm 4,75$) foram significativamente diferentes ($p < 0,05$). **Conclusão:** Conclui-se que idosas participantes de PAFS apresentam maiores níveis de atividade física que não participantes de tais programas. Assim, apenas as chamadas atividades domésticas e de tempo livre não são suficientes para propiciar um NAF similar ao obtido com participação em PAFS.

Abstract

Keywords
Aging;
Physical Activity
Level; Physical
Activity program

SUPERVISED PROGRAMS OF PHYSICAL ACTIVITIES ARE ASSOCIATES THE HIGHER LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY THAN NOT SUPERVISED

The objective of the present study was to analyze the influence of supervised and structured program of physical activity (PAFS) on the level of physical activity (NAF), in older women. Sixty volunteers composed the sample (50 to 70 year-old; mean of 61.05 ± 6.21 years). Thirty of them (Supervised Group – GS) had been participating in the Physical Activity Program for the Third Age (PROFIT), which is a structured and supervised programs delivered by UNESP – Rio Claro, SP. The remaining thirty of them (Group Not Supervised - GNS) had not been participating in any other similar program. The Baecke Questionnaire Modified for the Elderly (QBMI) was applied to assess the NAF. The data were analyzed by means of descriptive statistics and the comparison of means by the Student t-test. The mean results (12.73 ± 5.00 and 7.48 ± 4.75 points for GS and GNS, respectively) and the difference was significant statistically ($p < 0.05$). It was concluded that older people who participate in PAFS present higher levels of physical activity compared to their peers who do not use to participate in such programs. Therefore, the so-called domestic and free-time activities are not enough to provide similar NAF to that obtained due to participation in PAFS.

Introdução

O conceito e o estilo de vida, na fase denominada de velhice, têm sido transformados e, atualmente os idosos buscam redimensionar o sentido desta fase como possibilidade de vivenciar boa qualidade de vida (BLAIR et al., 1994), mesmo na presença de declínios fisiológicos ou mesmo eventuais doenças e agravos não transmissíveis. Em outras palavras, buscam vivenciar tal fase com seus ganhos e perdas como em qualquer outra fase.

A importância do viver não está apenas em números de anos vividos, mas na qualidade de vida também. Para isso é recomendável envolver-se em atividades saudáveis e prazerosas (SIMÕES, 1998).

As atividades físicas são, atualmente, entendidas como de grande relevância para a manutenção e restabelecimento dos equilíbrios biológico, psicológico e social, constantemente ameaçado pelas agressões da vida moderna. A atividade psicofísica envolve a totalidade do ser humano, interferindo positivamente no processo de envelhecimento (DEA, 1998). Isso revela a importância dos profissionais da área da saúde. Estes profissionais são essenciais para garantir o lugar que é de direito do idoso na sociedade e a manutenção de uma boa qualidade de vida (MATSUDO, 2001).

A rigor - e ao contrário da crença de muitos, a atividade física não tem essência boa ou ruim. Tal posicionamento pode ser resumido em uma questão da relação entre riscos e benefícios. Uma prática mal orientada e/ou mal praticada pode aumentar os riscos (lesões, estimular comportamentos violentos, acidentes cardiovasculares e cerebrais, etc.) e assim causar prejuízos ou minimizar benefícios. Por outro lado uma prática bem orientada e bem praticada reduzirá riscos e aumentará benefícios. Assim, além de praticar atividade física é muito importante que esta prática seja adequadamente orientada e praticada.

Um programa de atividade física para idosos deve estar contextualizado, também, como contribuinte para a prevenção, proteção, promoção e reabilitação da saúde e melhora da qualidade de vida. A eficiência, eficácia e segurança de tais programas dependerão, dentre outros fatores, do tipo de atividade praticada, da intensidade, da frequên-

cia semanal, da duração das sessões, da progressão gradual que possibilite ao organismo adaptar-se (GOBBI et al., 2005).

Contudo, uma pessoa idosa que caminha diariamente e realiza independentemente suas atividades da vida diária pode apresentar maiores níveis de atividade física do que uma pessoa idosa que apenas participa de atividades físicas supervisionadas, mas com poucas horas de atividades semanais, e que não realiza trabalhos domésticos ou atividades extra-programa supervisionado. Por outro lado, o ingresso em programas supervisionados pode ser feito com a supressão de outras atividades físicas que vinham sendo realizadas até então pela idosa, resultando assim em simples troca de atividades.

O problema que se apresenta é que, conquanto seja recomendável que as pessoas mantenham-se ativas através de orientação adequada em programas de atividade física, não há como negar que os benefícios estão diretamente relacionados com os níveis de atividade. Porém, este pode ser obtido de várias maneiras, seja pelo engajamento em programas de atividade física supervisionados, seja em atividades domésticas, de lazer e de trabalho.

Assim, a participação em programas de atividade física supervisionados pode não garantir maiores níveis de atividade física. Por outro lado rotular pessoas como sedentárias ou ativas, baseando-se na participação ou não em programas de atividades físicas supervisionados, pode ser inapropriado. Procede então a seguinte questão a ser pesquisada e tentar ser respondida. Idosos participantes em programas estruturados e supervisionados de atividade física apresentam maior nível de atividade física que seus pares que não participam de tais programas?

Objetivo

Na tentativa de contribuir para a resposta à questão anteriormente expressa, o presente estudo teve como objetivo analisar a influência de programa de atividade física estruturado e supervisionado (PAFS) sobre o nível de atividade física (NAF), em mulheres idosas.

Material e Método

Participaram deste estudo, o qual foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (Protocolo 818 – Instituto de Biociência, UNESP), 60 pessoas do sexo feminino com média de idade de $61,05 \pm 6,21$ (entre 50 e 70 anos), divididas em dois grupos: um grupo ($n=30$), composto por idosas que participavam de um programa de atividade física estruturado e supervisionado (Grupo Supervisionado - GS); e um segundo grupo ($n=30$) de idosas que não participavam de um programa de atividade física supervisionado (Grupo Não Supervisionado – GNS).

Para a escolha das voluntárias, foi realizado um sorteio entre aquelas que, estando com idade entre 50 e 70 anos, participavam há mais de seis meses do Programa de Atividades Físicas para a Terceira Idade (PROFIT) da Universidade Estadual Paulista (UNESP), Campus de Rio Claro, as quais integraram o GS.

Também foi feito um sorteio, seguindo os mesmos critérios do GS, das mulheres que frequentavam um núcleo para a terceira idade, mas que não participavam de atividades físicas supervisionadas, que compuseram o GNS.

Para a avaliação do nível de atividade física, foi utilizado o Questionário de Baecke Modificado para Idosos (QBMI), descrito por VOORRIPS et al. (1991), traduzido pelos co-autores do presente estudo. Este é composto por questões relacionadas às atividades domésticas, esportivas e de lazer.

O questionário foi apresentado – juntamente com o termo de consentimento livre e esclarecido – individualmente às participantes, presencialmen-

te para sanar quaisquer dúvidas. Todos os questionários foram aplicados pelo mesmo entrevistador.

Para a análise estatística foram utilizados a estatística descritiva e o teste “t” de Student para amostras independentes, a fim de verificar diferenças entre os grupos (GS e GNS), com nível de significância de $p < 0,05$; ANOVA, para analisar variações entre os grupos (GS 50 a 59 anos, GS 60 a 70 anos, GNS 50 a 59 anos e GNS 60 a 70 anos) e teste Post-Hoc de Tukey HSD para identificar quais grupos diferiam entre si.

Resultados e Discussão

É fato que atividades físicas são de grande importância para a manutenção de uma boa saúde para o idoso, como também, que os idosos apresentam uma amplitude muito grande de NAF (NASCIMENTO, 2006).

Na **Tabela 1** estão apresentados os resultados, em pontos, obtidos pela aplicação do QBMI para os GS e GNS, bem como a idade média dos participantes deste estudo.

Observa-se nesta **tabela 1** que, no grupo praticante de atividade física supervisionada (GS), a média de pontos do QBMI ($12,73 \pm 5,00$) ficou bem próxima da pontuação média de 11 encontrada por VOORRIPS et al. (1991). Estes resultados próximos podem revelar certa coerência entre perguntas e respostas do questionário em diferentes localidades. Já, a média em pontos obtida pelo GNS, foi de $7,48 \pm 4,75$, que está abaixo da média de pontos reportada pelo no estudo supra citado.

Tabela 1

Média, desvio padrão, amplitude e coeficiente de variação da idade (anos), e dos resultados, em pontos, do Questionário de Baecke Modificado para Idosos (QBMI)

	Idade (anos)		Resultados do QBMI	
	GS	GNS	GS	GNS
Média e Desvio Padrão	$60,27 \pm 6,12$	$61,90 \pm 6,40$	$12,73 \pm 5,00^*$	$7,48 \pm 4,75$
Amplitudes	50 - 70	51 - 70	6,13 - 29,09	1,80 - 23,50
Coeficiente de Variação	10,15	10,34	39,28	63,50

GS = Grupo dos praticantes de atividade física supervisionada; GNS = Grupo dos não praticantes de atividade física supervisionada; *Diferença estatisticamente significativa para $p \leq 0,05$.

Duas possíveis explicações para a diferença de resultados inter-estudos podem dever-se a: 1) VOORRIPS et al. (1991) não dividiu a amostra entre participantes e não participantes de programas supervisionados, como foi feito em nosso estudo e; 2) amostras provenientes de diferentes países e, portanto com características próprias que podem modular o NAF;

Um outro estudo (MIYASIKE DA SILVA, 2000) aplicou o QBMI em 61 idosos com idade entre 50 e 75 anos, sendo que os resultados foram de $3,19 \pm 1,66$ pontos para o grupo de idosos sedentários e de $8,53 \pm 3,93$ para o grupo de idosos fisicamente ativos. Tais achados permitem inferir que os idosos do GNS (7,48 pontos), do nosso estudo, não eram sedentários.

Observa-se que a amplitude dos resultados obtidos também é grande entre os resultados do QBMI, mostrando que algumas idosas do GNS possuem maiores níveis de atividade física que algumas idosas do GS.

O coeficiente de variação (CV) é grande nos dois grupos (mais que 10%). Porém o CV do GNS é muito maior, mostrando que o grupo é mais heterogêneo quanto ao nível de atividade física.

Os resultados encontrados indicam que apenas as atividades da vida diária não garantem o mesmo nível de atividade física comparado com pessoas engajadas em programas de atividade física supervisionada (PAFS). Tal achado é:

a) importante para refutar argumentos de que idosas que se engajam em PAFS poderiam es-

tar substituindo outras atividades físicas pela participação no programa. Em outras palavras, as atividades dos programas parecem que são somadas às demais atividades físicas;

b) recomendar que idosas ingressem em PAFS. Contudo, há que enfatizar a amplitude de resultados em ambos os grupos, no sentido de que algumas idosas não engajadas em PAFS apresentam níveis de atividade física mais elevados que algumas idosas engajadas nos referidos programas. Isto é importante para alertar sobre a inadequação de considerar, para efeitos de estudo, idosos não engajados em PAFS como “inativos” ou “sedentários”.

Ao se analisar os resultados por sub-grupos ou seja separados por faixas etárias de 50 – 59 anos e de 60 – 70 anos, através do constante da **tabela 2**, verifica-se que as faixas etárias não são diferentes quando consideradas intragrupos (GS ou GNS). Isto indica que de 50 a 70 anos a variável mais importante é estar ou não envolvido em PAFS e não a idade cronológica. Por analogia, tais resultados estão coerentes com os achados de Zago (2002) que não verificou diferença significativa em valores de bioquímica sanguínea, composição corporal e aptidão funcional, exceto quanto ao componente agilidade, em idosos fisicamente ativos entre 50 - 59 e 60 - 70 anos.

Contudo, a idade cronológica não pode ser desprezada quando a comparação inter-grupos é feita (**tabela 2**). Ou seja, ainda que com resultado favorável à prática de atividade física em programa supervisionado, o GS (60-70 anos) mostrou

Tabela 2

Média, desvio padrão, amplitude e coeficiente de variação dos resultados do Questionário de Baecke Modificado para Idosos (QBMI), em pontos, para duas faixas etárias de idosas

	GS		GNS	
	50 – 59 anos	60 – 70 anos	50 – 59 anos	60 – 70 anos
Média e Desvio Padrão	13,45 ± 6,56a	12,12 ± 3,19a	7,99 ± 3,48b	7,13 ± 5,52b
Amplitude	6,13 – 29,09	6,53 – 17,43	2,30 – 12,90	1,80 – 23,50
Coeficiente de Variação	48,77	26,32	43,55	77,42

GS = Grupo praticante de atividades físicas supervisionadas; GNS = Grupo não praticante de atividades físicas supervisionadas; Letras iguais (aa ou bb) = diferença estatisticamente não significativa, $p > 0,05$; Letras diferentes (ab) = diferença estatisticamente significativa, $p \leq 0,05$, exceto o GNS (50 – 59 anos) comparado com o GS (60 – 70 anos).

apenas tendência a um maior NAF, mas a diferença não foi estatisticamente significativa ($p = 0,13$) com o GNS (50-59 anos). Isto é também importante, porque apesar de 10 anos mais idoso, o GS (60-70 anos), na mais rigorosa interpretação estatística, no mínimo apresenta NAF semelhante ao grupo 10 anos mais jovem (GNS 50-60 anos).

Conclusão

Conclui-se que idosas participantes de programas de atividade física generalizada e supervisionada (PAFS) apresentam maiores níveis de atividade física que não participantes de tais programas. Tal achado parece indicar que: a) apenas as chamadas atividades domésticas e de tempo livre não

são suficientes para prover nível de atividade física similar àqueles expressos por meio da participação em PAFS e; b) em média, as idosas que participam de PAFS não o fazem em substituição a outras atividades do dia a dia. Ainda, a participação ou não em PAFS parece ser variável mais importante que a idade cronológica na modulação do nível de atividade física em mulheres de 50 a 70 anos. Assim, é recomendável que idosos busquem participar de programas supervisionados de atividade física.

Agradecimentos

FINEP, FNS-MS, PROEX-UNESP, FUNDU-NESP, PROFIT, CNPq, LAFE.

Referências Bibliográficas

- BLAIR, S. N. et al. **Prova de Esforço e Prescrição de Exercício**. Rio de Janeiro: Editora Revinter Ltda., 1994. 431 p.
- DEA, V. P. B. D. **O Conhecimento, o Interesse e a Prática de Atividades Físico-Esportivas dos Idosos do Asilo São Vicente de Paula**. Monografia (Bacharelado em Educação Física), Universidade Estadual Paulista, Campus de Rio Claro, 1998.
- GOBBI, S.; VILLAR, R.; ZAGO, A. S. **Bases teórico-práticas do condicionamento físico**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. 265 p.
- MATSUDO, M. S. Atividade Física e Envelhecimento: Aspectos Epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.7, n.1, p.2-13, 2001.
- MIYASIKE da SILVA, V. **Mobilidade de Idosos em Ambiente Doméstico. Efeitos de um Programa de Treinamento Específico**. Monografia (Bacharelado em Educação Física), Universidade Estadual Paulista, Campus de Rio Claro, 2000.
- NASCIMENTO, C. M. C. **Nível de atividade física e principais barreiras percebidas entre idosos do bairro Vila Alemã – Rio Claro/SP**. Monografia (Bacharelado em Educação Física), Universidade Estadual Paulista, Campus Rio Claro, 2006.
- SIMÕES, R. **Corporeidade e Terceira Idade: A Marginalização do Corpo Idoso**. 3ªed. Piracicaba: Editora Unimep, 1998. 131 p.
- VOORRIPS, L. E. et al. A Physical Activity Questionnaire For The Elderly. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v.23, n.8, p.974-979, 1991.
- ZAGO, A. S. **Relação do Nível de Aptidão Funcional com os Fatores de Risco de Doenças Coronarianas Associados à Bioquímica Sanguínea e à Composição Corporal, em Mulheres Ativas de 50 a 70 anos**. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade Humana), Universidade Estadual Paulista, Campus de Rio Claro, 2002.

Endereço

Rua Amadeu Luiz Conte, 102 - Bosque de Versalles
CEP 13609-379 - Araras - SP -
e-mail: sgobbi@rc.unesp.br