

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADES MOTORAS NAS VARIÁVEIS DA FUNÇÃO PULMONAR DE IDOSOS

Lucilia Kuniوشي Utiyama

Orientador: Luzimar Raimundo Teixeira

Universidade de São Paulo

Escola de Educação Física e Esportes - USP

resumo

O objetivo deste estudo foi investigar e documentar os efeitos de um programa de atividades motoras nas variáveis da função pulmonar de idosos. Foram avaliadas as variáveis: capacidade vital forçada (CVF), volume expiratório forçado em 1 segundo (FEV_1), pico de fluxo expiratório (PEF) e fluxo expiratório forçado entre 25 a 75% ($FEF_{25-75\%}$) da capacidade vital forçada, por meio da espirometria e monitor de pico de fluxo expiratório. A amostra foi composta por 33 sujeitos, de ambos os sexos, divididos em grupo comparativo ($n=12$) e grupo experimental ($n=21$). A idade média dos participantes foi de 76,4 anos, integrantes do Programa Interdisciplinar de Assistência à Saúde do Idoso do Hospital das Clínicas da Universidade Estadual de Londrina - Paraná. O programa de atividades motoras teve uma sessão semanal de 60 minutos, durante 12 semanas. Os dados foram coletados utilizando o monitor de pico de fluxo (semanalmente) e espirômetro (pré e pós-intervenção do programa). Os dados da espirometria foram tratados utilizando a estatística descritiva (média e desvio-padrão), as diferenças percentuais entre o pré e pós-intervenção foram constatadas mediante o teste "t" de Student, para amostra independentes, com um número de elementos diferentes. Para analisar a variável pico

de fluxo expiratório (PEF), utilizou-se do teste de Análise de Variância para medidas repetidas (Anova one way), que mostrou haver diferença significativa ($F[12,132]=2,9985, p=0,001$); seguido do teste de Post hock de Tuckey. Os resultados da espirometria apresentaram um aumento nos valores médios tanto para o grupo comparativo quanto para o grupo experimental nas variáveis PEF e $FEF_{25-75\%}$. Os resultados das variáveis CVF e FEV_1 apresentaram declínio após o período do programa de atividades motoras. A avaliação espirométrica foi também importante na identificação dos quadros de obstruções das vias aéreas, podendo contribuir para a orientação dos procedimentos em programas de atividades e reeducação da mecânica respiratória dessa população.

Palavras-chave: atividade motora, envelhecimento, função pulmonar.