

APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA A SAÚDE DOS INTEGRANTES DO PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE – ATIVE-SE DA UNIVERSIDADE DE CRUZ ALTA-RS

KRUG, Marília de Rosso¹; MARTINS, Erecy Roberto Segala¹; BRUNELLI, Angela Vieira²; ANTONELLO, Raquel Amaral³; OLIVEIRA, Isadora Taborda de⁴; KEITEL, Michele Machado⁵; SANTOS Tayná Carvalho dos⁶; ALBRECHT, Gabriela Albrecht⁶; SILVA, Miguel Julian Teixeira da⁶

Palavras-Chaves: Saúde. Aptidão física. Atividade física.

Introdução

A prevalência estimada de hipertensão, uma das doenças cardiovasculares - DC, no Brasil, atualmente, é de 35% da população acima de 40 anos. Isso representa, em números absolutos, um total de 17 milhões de pessoas com a doença, segundo estimativa de 2004 do Instituto Brasileiro de Geografia Estatística (IBGE, 2004). Na cidade de Cruz Alta, segundo dados do Datasus (2006), 32,5% da população idosa morre devido às doenças do sistema cardiovascular (DCV).

As DCV não têm cura, porém, atualmente, se sabe que muitas delas podem ser controladas de forma a evitar complicações. Para manter esse controle a pessoa precisa mudar seus hábitos alimentares, manter o peso ideal, praticar exercícios físicos, melhorar o estilo de vida e consultar o médico regularmente. Fatores como obesidade, tabagismo, vida sedentária, má alimentação, estresse e álcool favorecem a incidência destas doenças

Dentre as ações relacionadas com a promoção da saúde destaca-se a prática regular de exercícios físicos. De acordo com Krusche (2004) a atividade física é um dos principais fatores de prevenção, pois, fortalece o músculo do coração, auxilia a circulação do sangue nas artérias e a capacidade respiratória dos pulmões além de consumir as calorias ingeridas em excesso.

¹Prof. do Curso de Educação Física do CCS/UNICRUZ — mkrug@unicruz.edu.br

²Prof. do Curso de Nutrição do CCS/UNICRUZ

³Graduada em Educação Física Licenciatura pela UNICRUZ

⁴Acadêmica do Curso de Educação Física da UNICRUZ

⁵Acadêmica do Curso de Enfermagem do CCS/UNICRUZ

⁶Acadêmicos do curso de Nutrição do CCS/UNICRUZ

Além da atividade física é fundamental, para evitar as DCV, ações voltadas para a educação nutricional e de saúde. Reis (2001) salienta que o conhecimento da inter-relação da obesidade, gota, hipertensão arterial e infarto com o comer e beber excessivamente existe há inúmeros anos. Assim uma mudança no estilo de vida resultaria num impacto positivo para a redução das taxas dessas doenças muitas vezes num período de tempo relativamente curto.

Desta forma, é necessário que ações direcionadas à promoção de saúde e às práticas de prevenção e tratamento sejam implantadas, se pretendemos buscar uma boa qualidade de vida ao grupo populacional, pois as causas das DCV são complexas, sendo necessárias ações permanentes que enfoquem não apenas indivíduos e famílias, mas também aspectos sociais, econômicos e culturais, determinantes dessas doenças.

Com este propósito a Universidade de Cruz Alta, através do Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano – GIEEH desenvolve o projeto de extensão “ACTIVE-SE”. O referido projeto teve início em 2004, em uma parceria entre a UNICRUZ e a Escola de Aperfeiçoamento de Sargentos das Armas – EASA, onde nas segundas, quartas e sextas feiras, pela manhã, acadêmicos e professores do curso de Educação Física, da UNICRUZ orientavam e prescreviam atividades físicas (alongamentos e caminhada) para a comunidade que já realizava caminhada naquele local. Após esta primeira inserção a proposta foi ganhando dimensão e a partir de 2005 foram inseridos no projeto profissionais e acadêmicos dos cursos de Enfermagem e Nutrição. Além da caminhada, ampliando a parceria entre EASA e UNICRUZ, passou-se a oferecer aos participantes do projeto atividades de musculação que eram realizadas antes ou após a caminhada.

O público alvo do projeto aumentou consideravelmente, tendo entre eles, muitos idosos, hipertensos, diabéticos e obesos, sendo assim e considerando que a atividade física mais recomendada para obesos é na água, foi inserido no projeto atividades de hidroginástica que passaram a acontecer desde 2007 no Esporte Clube Guarany. Desde seu início até 2011 passaram pelo projeto aproximadamente 400 pessoas com idades acima de 40 anos.

Antes de iniciarem as atividades propostas no Ative-se os integrantes do mesmo passam por uma avaliação funcional como forma de acompanhamento dos resultados e possíveis redirecionamentos nas atividades propostas. Sendo assim este estudo tem por objetivo analisar a aptidão física relacionada saúde das mulheres no climatério e idosos que cadastram-se no programa Ative-se no ano de 2011.

Estas avaliações são realizadas como forma de controle das ações propostas bem como para redirecionar as ações do projeto.

Metodologia

Participaram deste estudo, de caráter descritivo diagnóstico, 63 mulheres, sendo 36 (53,7%) consideradas idosas, mais de 60 anos, e 31 (46,4%) mulheres em processo de climatério e menopausa (40 à 59 anos).

A aptidão física foi verificada através da bateria de testes propostos por Rikli e Jones (2008), desenvolvidos para atender à necessidade da existência de uma bateria de testes de fácil aplicação para avaliar a aptidão física em idosos. Especificamente, o teste mede os atributos físicos, ou seja: força dos membros inferiores e superiores, resistência aeróbica, flexibilidade de membros inferiores e superiores e agilidade e equilíbrio dinâmico. Os testes aplicados, respectivamente foram: levantar da cadeira, flexão de braços, caminhada de seis minutos, sentar e alcançar os pés, alcançar as costas e o teste de levantar e caminhar.

Os dados foram coletados no laboratório do Esporte Clube Guarani, um dos locais onde são realizadas as intervenções do projeto ATIVE-SE, no período de março e abril de 2011.

Para a análise estatística dos dados utilizou-se a frequência simples e percentual.

Resultados e Discussões

Das 63 mulheres idosas estudadas a maioria, ou seja, 48,8%, 46,5%, 60,5%, 72,1% e 62,8%, apresentou valores na média nas variáveis força de membros superiores, flexibilidade de membros inferiores e superiores, agilidade e equilíbrio dinâmico e resistência aeróbica, respectivamente, quando comparados com a classificação proposta por Rikli e Jones (2008).

Entretanto é importante salientar que um percentual considerável de 27,9%, 37,2%, 20,9% e 37,2% apresentou valores abaixo da média nas variáveis: flexibilidade de membros inferiores e superiores, agilidade e equilíbrio dinâmico e resistência aeróbica, respectivamente.

A grande maioria, 60,5%, apresentou valores acima da média, na classificação proposta pelos autores citados acima, na força de membros inferiores, o que pode ser um indicativo dos efeitos positivos da hidroginástica, já que a maioria dos sujeitos deste estudo integram o grupo a mais de um ano.

Ao analisar os dados das mulheres em processo de climatério, idade média de $52,68 \pm 5,09$ anos, notou-se que a maioria, com um única exceção, na variável força de membros inferiores,

apresentou valores na média o que nos surpreendeu considerando que a classificação utilizada foi a mesma utilizada para idosos da faixa etária de 60 a 65 anos da classificação de Rikli e Jones(2008).

Conclusão

Considerando os resultados obtidos neste estudo foi possível concluir que os integrantes do projeto Ative-se apresentam uma aptidão física relacionada a saúde média. Sendo assim devem seguir realizando as atividades propostas no projeto para melhorarem as variáveis que encontram-se abaixo da média e manterem as que estão dentro da média, já que as mesmas relacionam-se diretamente com a saúde e portanto com a qualidade devida dos mesmos.

Referências

DATASUS 2006. **Indicadores Municipais de Saúde, Mortalidade:** Município de Cruz Alta/RS. Disponível no site <<http://portal.saude.gov.br/portal/aplicacoes/tabfusion/tabfusion.cfm>> Acessado no dia 4 de jul 2006.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. Disponível em <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/trabalhoerendimento/pnad2004/default.sh> tm. Acesso em 03 set 2011.

KRUSCHE, M.. **Artigo vida e saúde.** São Paulo: 2004.

REIS, N.T. Perspectivas dos cuidados nutricionais nas doenças crônico degenerativas. **Revista nutrição em pauta**, Rio de Janeiro, nº48, p. 145-170, mai/jul.2001.

RIKLI, R; JONES, J.C; Teste de Aptidões Físicas para Idosos, Barueri, SP, Manole, 2008.