



O NÍVEL DE RESISTÊNCIA AERÓBIA EM IDOSOS ATIVOS DO PROJETO LUZ DA VIDA DO SESC.

Francisco Uberlânio Paulo de Lima¹, Ricardo Manoel Monteiro Santos² e Gilberto Pivetta Pires³.

¹Acadêmico do curso de Licenciatura em Educação Física –IFRR. Email uberlimarr@yahoo.com.br, ²Acadêmico do curso de Licenciatura em Educação Física –IFRR e Professor Dr. do IFRR.

Introdução

O mundo está passando por um progressivo processo de envelhecimento de sua população. Segundo dados do IBGE, no ano de 2015, 7,9% da população brasileira terá idade superior a 60 anos. Ainda segundo o IBGE em 2030 essa população representará 13,44% da população nacional. Em Roraima aonde a população de idosos ultrapassa a marca de 14 mil, uma grande parcela pratica alguma atividade física para a melhoria de sua capacidade aeróbia.

O envelhecimento do ser humano é marcado por uma série de fatores fenótipos como a perda de peso, redução da massa magra, perda de força muscular, e redução da capacidade aeróbia.

Esta redução da capacidade aeróbia no idoso irá provocar diminuição de atividades cotidianas como caminhar, subir degraus, fazer compras, viajar etc.

Para desenvolver a resistência aeróbia, é necessária a execução de exercícios aeróbios de média a longa duração, de intensidade moderada a vigorosa e de caráter dinâmico e rítmico, como caminhadas, ciclismo, corrida, natação, danças, ginástica aeróbica, remo, dentre outros (MAZO et al 2009).

O objetivo deste estudo foi avaliar o nível de resistência aeróbia em 42 idosos que participam do Projeto Luz da Vida do SESC, em ambos os sexos e com idade entre 60 e 74 anos.

Metodologia

Para a avaliação da resistência aeróbia foi utilizado o teste de Marcha Estacionária de 2 minutos (TME2'), segundo o protocolo de Rikli e Jones (1999). O



teste mensura o número máximo de elevações do joelho que o indivíduo pode realizar em 2 minutos sem sair do lugar. A altura mínima do joelho apropriada para cada participante foi nivelada em um ponto médio entre a patela e a crista íliaca. O avaliador contou apenas o número máximo de elevações do joelho direito, e quando não foi possível manter a altura correta dos joelhos, foi pedido ao participante para reduzir a velocidade até conseguir fazer de forma correta o exercício, porém sem parar o cronômetro.

Resultados e discussão

Tabela 1: Resultados obtidos no TME2`.

| Faixa Etária (anos) | Nº de Avaliados | Média Idade (anos) | Média de Passos (ciclos) | Classificação |
|------------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------------|---------------|
| 60 a 64 | 8 | 62,63 | 80,25 | Fraco |
| 65 a 69 | 18 | 66,72 | 80,00 | Regular |
| 70 a 74 | 12 | 72,08 | 81,08 | Regular |

Conforme os resultados obtidos no teste, a tabela acima mostra que na faixa etária entre 60 a 64 a média de passos de 80,25 é considerado fraco, com isso percebemos que esses idosos necessitam de uma maior carga de exercícios a serem realizados, para assim obter índices melhores de suas forças musculares dos membros inferiores.

Por outro lado, nas outras duas faixas etárias entre 65 a 69 e 70 a 74 os resultados da classificação de 80,00 e 81,08 respectivamente foram regulares, e mostraram uma pequena evolução da capacidade aeróbia e que os exercícios estão fazendo efeitos para esse grupo.

Conclusão

Assim, concluímos que é fundamental um trabalho voltado à conscientização dos idosos para manterem-se ativos, independentes de estarem vinculados a programas de atividades físicas, e que os programas de treinamentos sejam melhorados no projeto Luz da Vida, para que assim os idosos consigam uma melhoria da sua capacidade aeróbia.