

## CAPACIDADES FÍSICAS DE IDOSOS APÓS PANDEMIA

THAIS MONTIERRE RENCK<sup>1</sup>; CRISTOPHER DE SOUZA RODRIGUES<sup>2</sup>; EDUARDA BALDEZ DE OLIVEIRA<sup>3</sup>; CHRISTIAN PERES DA COSTA<sup>4</sup>; ANA LAURA HENNICKA<sup>5</sup>; ADRIANA SCHULER CAVALLI<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Universidade de Pelotas – [thaisrenck@gmail.com](mailto:thaisrenck@gmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – [cristopher.dsr@gmail.com](mailto:cristopher.dsr@gmail.com)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – [dudaolivbaldez@outlook.com](mailto:dudaolivbaldez@outlook.com)

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas – [christianescola92@gmail.com](mailto:christianescola92@gmail.com)

<sup>5</sup>Universidade Federal de Pelotas – [anaedf2020@gmail.com](mailto:anaedf2020@gmail.com)

<sup>6</sup>Universidade Federal de Pelotas – [adriscavalli@gmail.com](mailto:adriscavalli@gmail.com)

### 1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2018) tem publicado constantemente recomendações à população em geral no sentido de advogar que a prática de atividades físicas com regularidade podem trazer resultados positivos na diminuição dos fatores de riscos auxiliando no aumento da expectativa de vida e na prevenção e manutenção de doenças crônicas não transmissíveis (CHERER et. al., 2018). A baixa adesão ao exercício físico é um problema recorrente na sociedade (SIQUEIRA et al., 2008). Sendo que no grupo de idosos o sedentarismo principalmente acarreta a diminuição da capacidade funcional e consequentemente aumenta o risco de desenvolver doenças crônicas que podem deixar o indivíduo mais vulnerável (SUN, NORMAN, WHILE; 2013).

As capacidades físicas ou capacidades motoras compreendidas por: resistência, força, flexibilidade, agilidade e velocidade, são componentes do rendimento físico, e que são utilizados nos mais diversos movimentos durante as atividades cotidianas dos indivíduos. Estas capacidades físicas devem ser treinadas em programas de exercício físico, pois, quando exercitadas aumentam a capacidade funcional proporcionando maior independência, saúde e qualidade de vida (MARQUES & OLIVEIRA, 2001).

A pandemia do novo coronavírus (COVID-19) declarada pela OMS trouxe um desafio para a saúde do idoso por ser este considerado o grupo populacional mais suscetível ao vírus e com maiores chances de complicações graves e até mesmo de morte (Pachú Clésia et al, 2020.).

O confinamento social imposto pela pandemia acarretou maiores entraves a realização das práticas de atividades físicas, justo estas atividades que têm sido fortemente recomendadas, por especialistas na área da saúde, por seus inúmeros benefícios a saúde de seus participantes (GUIA DE RECOMENDAÇÕES GLOBAIS DE ATIVIDADE FÍSICA PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA, 2021).

Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi analisar o impacto do período de isolamento social na pandemia nas capacidades físicas dos idosos participantes do projeto de extensão intitulado Núcleo de Atividades para a Terceira Idade – NATI da Escola Superior de Educação Física (ESEF) da Universidade Federal de Pelotas/RS (UFPEL/RS).

### 2. METODOLOGIA

Este estudo descritivo (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007) contou com a participação de idosos de ambos os sexos, com 60 anos ou mais de idade, da cidade de Pelotas/RS.

Para avaliação das capacidades físicas foi utilizado o seguinte protocolo: a) para mensuração do equilíbrio dinâmico foi utilizado o teste *Timed Up and Go* (TUG) de Podsiadlo e Richardson (1991 apud FIGUEIREDO, LIMA, GUERRA, 2007); b) e através da Bateria do *Senior Fitness Test* proposto por Rikli & Jones (1999) foram mensuradas a força de membros superiores com o teste Flexão do Cotovelo e força e resistência dos membros inferiores com teste Sentar e Levantar. Para a classificação das capacidades físicas foi utilizado o protocolo de Safons e Pereira (2007), por idade e número de repetições e movimentos, nomeando como Boa ou Baixa aptidão física. O Índice de Massa Corporal (IMC) foi categorizado conforme classificação da Organização Mundial de Saúde.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo contou com a participação de 49 idosos, entre eles: 18 mulheres participantes da turma de ginástica; 18 mulheres participantes do grupo de musculação e 13 homens participantes do grupo de musculação, compreendendo de 61 a 90 anos.

Todos os participantes executaram os testes, com a exceção de uma senhora idosa da turma de musculação que não executou o teste de Sentar e Levantar na cadeira, pois colocou recentemente uma prótese no quadril. Os resultados dos testes foram avaliados e classificados como Condição Baixa ou Condição Boa.

**Tabela 1:** Condições das capacidades físicas dos participantes das turmas de ginástica e musculação.

Testes	Ginástica				Musculação			
	60-69 anos		70 anos ou +		60-69 anos		70 anos ou +	
	CBX n (%)	CB n (%)	CBX n (%)	CB n (%)	CBX n (%)	CB n (%)	CBX n (%)	CB n (%)
Timed up and Go	5(55,5%)	4 (44,4%)	1 (11,1%)	8 (88,8%)	3 (9,7)	1 (3,2)	11 (35,5)	16 (51,6)
Sentar e Levantar	1(11,1%)	8 (88,8%)	-	9 (100%)	-	4 (12,9)	3(9,7)	23 (74,2)
Flexão do cotovelo	-	9 (100%)	-	9 (100%)	-	4 (12,9)	-	27 (87,1)

CBX = Condição Baixa; CB= Condição Boa.

Observamos a partir da Tabela 1 que os idosos de ambas as modalidades (ginástica 33,3% e musculação 45,2%) estão com capacidade baixa no teste Timed up and Go. E nos testes de Sentar e Levantar (ginástica 94,4% e musculação 90%) e de Flexão do Cotovelo (ginástica 100% e musculação 100%), os alunos demonstraram Boa condição na sua grande maioria.

Através das coletas dos dados de peso e altura dos idosos de ambos os grupos foi calculado o IMC, conforme especificado na Tabela 2 abaixo.

**Tabela 2: IMC dos idosos.**

IMC	Ginástica		Musculação	
	60-69 anos	70 anos ou +	60-69 anos	70 anos ou +
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Normal	3(33,3)	4 (44,4)	-	10(37,0)
Sobrepeso	4(44,4)	2(22,2)	2(50,0)	13(48,1)
Obesidade	2 (22,2)	3(33,3)	2(50,0)	4(14,9)

Observamos que na amostra geral 34,7% dos idosos estão com o peso normal; 42,8% estão com sobrepeso e 22,4% estão com obesidade. Se somarmos o número de idosos com sobrepeso e os com obesidade teremos 65,2% da amostra geral que está com seu IMC acima do normal, e isto, ocorre em maior número na turma de musculação onde podemos observar que 67,7% estão com sobrepeso ou obesidade.

Segundo ARAÚJO (2022, p.12):

[...] O isolamento social, medida de enfrentamento da pandemia da COVID-19, afetou negativamente as funções físicas e cognitivas dos idosos. As interrupções das atividades físicas, recreativas e de necessidades diárias repercutiram no aumento da incidência da fragilidade, sedentarismo e má nutrição, além de elevar os sintomas depressivos e de ansiedade.

#### 4. CONCLUSÃO

Entre as mais diversas formas de treinamento para os idosos, o NATI da ESEF/UFPEL/RS visa melhorar e desenvolver as capacidades físicas dos idosos participantes das turmas de ginástica e musculação. Os dados do presente estudo demonstraram que se faz necessário maior estímulo para atividades que visam desenvolver o equilíbrio dinâmico dos idosos, visto que nos testes muitos idosos apresentaram condição baixa.

Ainda diante dos dados muitos idosos estão acima do peso apresentando obesidade ou sobrepeso, sendo assim maior conscientização a respeito de uma alimentação, estilo de vida saudável e controle da ansiedade devem ser trabalhados no projeto através de palestras e oficinas.

Espera-se que a rotina de atividades físicas dos idosos retorne aos patamares anteriores ao da pandemia aos poucos melhorando as capacidades físicas dos idosos.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAUJO et al. Impacts of Pandemic COVID-19 on the physical health of the elderly: an integrative review. **Revista Research, Society and Development**, v.11 n.9, pag. 12, 2022.

Pachú Clésia et al. Impacto da pandemia de Covid-19 na saúde de idosos: uma revisão narrativa. Editora Científica Digital, 2020. Disponível em: <https://www.editoracientifica.org/articles/code/201202434>.

CHERER, FC; GERAGE, A.M.; BORGES, L.J.; BORGES, R.A.; MELO, F.C.; TEIXEIRA, D.C Efeito de dois programas na promoção da atividade física em idosos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. V.9, n.1 , 2018.

DE FIGUEIREDO, K.M.O.B.; L., K. C.; GUERRA, R. O. Instrumentos de avaliação do equilíbrio corporal em idosos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, V.9, n.4, p.408-413, 2007.

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA (2021), **Ministério da Saúde**. Brasília- DF. Acessado em 20 de abril de 2022. Disponível em:  
[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf).

MARQUES et al. O Treino dos Jovens Desportistas: Atualização de Alguns Temas que Fazem a Agenda do Debate Sobre a Preparação dos Mais Jovens. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v. 1, n. 1, 2001.

MARINS, J.C.B. e GIANNICHI, R.S. **Avaliação e Prescrição de Atividade Física: Guia Prático**. 3a. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Plano de ação global para a Atividade Física 2018-2030**, OMS 2018. Acessado em 12 ago. de 2022. Disponível em:  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272721/WHO-NMH-PND-18.5-por.pdf>.

SAFONS, M. P.; PEREIRA, M. M.. **Princípios metodológicos da atividade física para idosos**. Brasília: CREF/DF-FEF/UnB/GEPAFI, 2007.

SUN, F.; NORMAN, I.J.; WHILE, A.E. Physical activity in older people: a systematic review. **BMC Public Health**, v. 13, n. 1, p. 449, 2013.

SIQUEIRA, F.V. et al. Atividade física em adultos e idosos residentes em áreas de abrangência de unidades básicas de saúde de municípios das regiões Sul e Nordeste do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, p. 39-54, 2008.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K.; SILVERMAN, S.J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Editora Artmed, 2007.