

## ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DO CICLISMO *INDOOR* NAS ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA (AVDs) EM IDOSOS FÍSICAMENTE ATIVOS.

TATIANA RODRIGUES; JENNY AHLIN; LEONARDO MOREIRA; CLAUDIONEY BATISTA; FABRÍCIO MADUREIRA; DILMAR P. GUEDES; TÁCITO PESSOA DE SOUZA JUNIOR. UNIVERSIDADE METROPOLITANA DE SANTOS – UNIMES, FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE SANTOS – FEFIS – SP / BRASIL , tatianacristina\_fefis@yahoo.com.br

**Introdução:** À medida que o ser humano envelhece, ocorrem inúmeras alterações no desempenho de atividades motoras, entre elas as atividades da vida diária (AVDs). Segundo Okuma e Andreotti (1999), 85% dos idosos apresentam alguma dificuldade nas atividades do cotidiano, tornando estes menos ativos no meio em que vivem. Embora o processo de envelhecimento cause estas alterações, sabemos que cada indivíduo idoso apresenta um grau de dificuldade diferente para a realização das AVDs. Rodrigues et al, 2004, demonstraram que programas de atividade física podem potencializar a realização das AVDs de forma distinta. **Objetivo:** Analisar a influência do ciclismo *indoor* na realização de AVDs em idosos fisicamente ativos. **Metodologia:** A amostra foi composta por 13 voluntários, com as seguintes médias: idade: 64,6 anos; peso: 72,1kg; altura: 1,56 m. Os indivíduos foram avaliados no início do programa e após 4 semanas de treinamento. Para a avaliação, utilizou-se a bateria de testes da atividade diária (OKUMA E ANDREOTTI, 1999), com os seguintes protocolos: caminhar 800 metros; calçar meias; subir escadas e levantar-se do solo. Após a verificação e confirmação da normalidade, optou-se por utilizar o teste T – Student para as amostras pareadas, onde o nível de significância foi estabelecido em  $\alpha \leq 0,05$ . **Resultados:** Vide Tabela 1. **Conclusão:** O treinamento em ciclismo *indoor*, para idosos fisicamente ativos, causa melhoras significativas na realização de AVDs como levantar-se do solo e subir escadas. Entretanto, no teste de caminhar 800 m, houve uma discreta melhora de 37 segundos, porém não estatisticamente significativa para o grupo estudado.

**TABELA 1.** Tabela comparativa de resultados pré e pós 4 semanas de treinamento em ciclismo *indoor*.

Condição	Levantar-se do solo (s)	Subir escadas (s)	Calçar meia (s)	Caminhar 800m (min)
Pré	3,1 (0,80)*	5,3 (0,48)*	4,54 (1,05)	9,41 (3,17)
Pós	2,82 (0,65)*	4,35 (0,53)*	4,02 (1,35)	9,04 ( 2,15)
$\Delta\%$	- 8,15% (9,31)	- 17,57% (7,49)	-25,37% (32,05)	- 0,48% (14,54)

Os dados estão sob a forma de média (desvio padrão). \*Apresentou diferença estatisticamente significativa entre pré e após para  $p \leq 0,05$ .  $\Delta\%$  = **variação percentual entre pré e pós.**

**PALAVRAS-CHAVE:** Ciclismo *indoor*; Idosos, Atividades da vida diária.