

## COMPARATIVO DA CAPACIDADE FUNCIONAL DE MULHERES FISICAMENTE ATIVAS COM IDADE ACIMA DE 50 ANOS

Eliane Carla Kraemer<sup>1</sup>, Alexandre Silvestrin<sup>2</sup>, Olga Sergueevna Tairova<sup>3</sup>,

1 – Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil, elianekraemer@yahoo.com.br, 2- Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil, alexandresilvestrin@ig.com.br, 3 - Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil, tairova@terra.com.br

A diminuição do nível de atividade física e, conseqüentemente, a Capacidade Funcional (CF) com o decorrer dos anos, é um fenômeno amplamente difundido. A diminuição gradativa da capacidade de exercer as atividades física diárias, gerada pelo sedentarismo do idoso, aumenta em quatro vezes a probabilidade de morte, em seis vezes a necessidade de internação em asilos e, em seis vezes, a probabilidade de ter acidente vascular cerebral, quando comparados à pessoas idosas fisicamente ativas. (Harris et al, 1989). Já Spirduoso afirma que, embora aproximadamente 25% dos idosos cheguem ao estado de dependência para realizar tarefas cotidianas, o que é uma parcela considerável da população para trazer problemas para a sociedade, essa situação não se traduz como a totalidade de idosos, ou como uma condição que todos terão quando envelhecerem. O objetivo deste estudo é estabelecer uma comparação e avaliar a capacidade funcional de mulheres fisicamente ativas com idades acima de 50 anos. O estudo foi realizado com 34 mulheres participantes de um programa de atividade física orientado. No ano de 2003 todas as mulheres responderam a um questionário de auto-avaliação individual, contendo 18 perguntas referentes à capacidade funcional (Spirduoso, 1995) e realizaram um teste ergométrico para avaliar o consumo máximo de oxigênio ( $VO_2$  máx). Após decorridos dois anos, as mesmas mulheres responderam novamente a auto-avaliação funcional e realizaram novamente o teste ergométrico. Em relação ao questionário de auto-avaliação funcional: apenas em 3 atividades houveram pequenas pioras mas que não são significativas. Em 14 (77%) das 18 atividades houveram melhoras no decorrer dos dois anos e apenas em 4 (22%) das 18 atividades houveram pioras. Melhoras mais significativas: movimentar-se dentro de casa, movimentar-se fora de casa em terreno plano, arrumar a cama, lavar e passar roupa, atividades pesadas de limpeza. Pioras mais significativas: vestir-se, tomar banho, subir e descer escadas, fazer compras. A avaliação da capacidade cardiorrespiratória através do teste ergométrico máximo (protocolo de Bruce) mostrou, que as mulheres-ativas após 2 anos não têm alteração significativa de  $VO_2$  máx (  $27,07 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$  em 2003 verso  $26,84 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$  em 2005 ) o que significa que atividade física regular ajudou manter o mesmo nível da capacidade cardiorrespiratória. A análise da capacidade cardiorrespiratória em subgrupos de mulheres com idade de 50-59 anos, 60-69 anos e acima de 70 anos representou os seguintes resultados: as mulheres com idade acima de 70 anos tinham a significativa piora da sua capacidade cardiorrespiratória (  $VO_2$  máx  $23,90 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$  em 2003 contra  $20,05 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$  em 2005,  $p < 0,05$ ) e a piora significativa da atividade “subir e descer escadas”; já as mulheres com idade 60-69 mantiveram o mesmo nível de  $VO_2$  máx (  $27,31 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$  em 2003 contra  $27,30 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$  em 2005) porém, tiveram piora significativa na sua capacidade funcional na atividade de “subir e descer escadas”. As mulheres com a idade de 50-59 anos tiveram a significativa melhora da capacidade cardiorrespiratória (  $30,00 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$  em 2003 contra  $33,18 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$  em 2005 ) e mantiveram a mesma capacidade funcional. Estes dados demonstram que o treinamento aeróbio regular têm a maior possibilidade de melhorar a aptidão física e cardiorrespiratória no subgrupo das mulheres com idade de 50 –59 anos comparando com as mulheres mais velhas. Concluiu-se que a atividade física conseguiu fazer com um

significativo número de mulheres mantivessem sua capacidade funcional e cardiorrespiratória, demonstrando a importância da atividade física para essa faixa etária.