

Estudo Comparativo da avaliação funcional pré e pós a hidroginástica em idosas da Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI) da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GO) através do Teste de Caminhada de Seis Minutos

Priscila Lucena Marquez^{*1} (IC), Marcelo Silva Fantinati² (PQ)

¹Discente da Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação e Fisioterapia do Estado de Goiás, Goiânia/GO, email: priscilalcn@hotmail.com

²Docente do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás (UEG) Goiânia- Goiás- Brasil.

Resumo:

Introdução: Em vista do aumento da expectativa de vida ao longo dos anos, torna-se válido a aplicação do teste de caminhada de seis minutos (TC6) a fim de avaliar a capacidade funcional de idosos, através da simulação de atividades diárias e análise da capacidade submáxima após hidroginástica. **Objetivo:** comparar a capacidade funcional pré e pós a hidroginástica em idosas da Universidade Aberta à Terceira Idade da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (UNATI PUC-GOÍÁS) através do TC6. **Material e Métodos:** Estudo de caráter analítico, longitudinal e de natureza epidemiológica. Participaram 29 idosas com idade entre 50 e 81 anos, participantes da oficina FISIOAGUA da UNATI PUC-GOÍÁS. Aplicou-se o TC6 por um período de quatro meses, além de um questionário epidemiológico, e a utilização da Escala de Percepção de Esforço (Borg). **Resultados:** A média de idade foi de 62,83 anos, 31% delas possui nível superior, 96,6% não consomem bebidas alcoólicas e 89,7% não possuem o hábito de fumar. Elas percorreram em média 429,34m durante a Pré – Intervenção (Borg: 1,17) e 511,25m na Pós-Intervenção (Borg: 0,34). **Conclusão:** As idosas obtiveram um aumento da distância percorrida e uma diminuição do cansaço durante o TC6, revelando uma melhora da aptidão física com a hidroginástica.

Palavras-chave: Teste de Caminhada. Capacidade Funcional. Envelhecimento. Hidroginástica.

Introdução

A população mundial vem crescendo concomitantemente com o rápido processo de envelhecimento (CARVALHO, P., 2015).

No Brasil, a população idosa (60 anos ou mais) era de 2,6 milhões de pessoas em 1950 (5% da população total), passando para 19,8 milhões em 2010 (10% do total) e deve chegar a 67 milhões em 2050 (quase 30% do número total de habitantes do país) (ALVES, J, 2015).

Isto se deve a um aumento da expectativa de vida, a qual não é acompanhada por uma melhoria na sua qualidade, merecendo assim uma atenção especial em se promover um envelhecimento saudável (ALVES, J. & CARVALHO, P., 2015).

Um dos métodos utilizados a fim de preservar uma qualidade de vida satisfatória nos idosos é a hidroginástica. Ela consiste em um método terapêutico que utiliza as propriedades físicas da água em conjunto com a cinesioterapia com a finalidade de prevenir, manter, retardar, melhorar ou tratar as disfunções físicas características do envelhecimento (CANDELORO, S.; 2000; CAROMANO, C., 2001).

Com a finalidade de avaliar a capacidade funcional destes indivíduos utiliza-se o teste de caminhada de seis minutos (TC6). É um método simples e seguro, que simula as atividades diárias e analisa a capacidade submáxima ao exercício (ENRIGHT, P.L. & SHERRILL, D.L., 1998).

Material e Métodos

Trata-se de um estudo de caráter analítico, longitudinal e de natureza epidemiológica, que buscou comparar a capacidade funcional pré e pós a hidroginástica em 29 idosas com idade entre 50 e 81 anos, participantes da oficina FISIOAGUA da Universidade Aberta à Terceira Idade da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (UNATI PUC-GOIÁS), através do Teste de Caminhada de Seis Minutos (TC6), por um período de quatro meses.

O estudo atende aos critérios éticos da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde; foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de Goiás sob o protocolo nº 968.807/2015 e todos os participantes leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), após esclarecimento à estes dos riscos e benefícios da pesquisa, o caráter voluntário de participação, bem como demais dúvidas que as participantes vieram a ter. Posteriormente, foram aplicados os instrumentos de coleta em local reservado no próprio ambiente da Clínica Escola Vida da PUC-Goiás.

Foram incluídas neste estudo as idosas que estavam matriculadas na UNATI PUC-GO; aptas de acordo com o Mini-exame do Estado Mental com score mínimo de 17, considerando-se analfabetos; estar isenta de doenças do tipo glaucoma e labirintite; ter 75% de presença nos treinos cardiorrespiratório na água e de equilíbrio

em solo por um período de três meses; estar presente em todas as avaliações propostas no estudo; e, assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para a coleta dos dados foi aplicado um Questionário Epidemiológico, composto dos dados: idade, escolaridade, consumo de bebida alcoólica e tabaco; além do Teste de Caminhada de Seis Minutos (TC6), a fim de se avaliar a capacidade funcional das idosas, sendo realizado em um corredor plano de 30 metros, reto, sem obstáculos, utilizando oxímetro de pulso, frequencímetro, cronômetro digital, esfigmomanômetro semiautomático e a Escala de Borg.

Resultados e Discussão

Participaram da pesquisa 29 idosas, com idade entre 50 e 81 anos, participantes da oficina FISIOAGUA da UNATI PUC-GOIÁS. A média de idade foi 62,83 anos, 31% das idosas possui nível superior (31,0%), 96,6% não consome bebidas alcoólicas e 89,7% não possuem o hábito de fumar.

É possível observar na Figura 1 que a distância percorrida, no TC6, foi 429,34 metros na pré-intervenção e 511,55 metros na pós-intervenção.

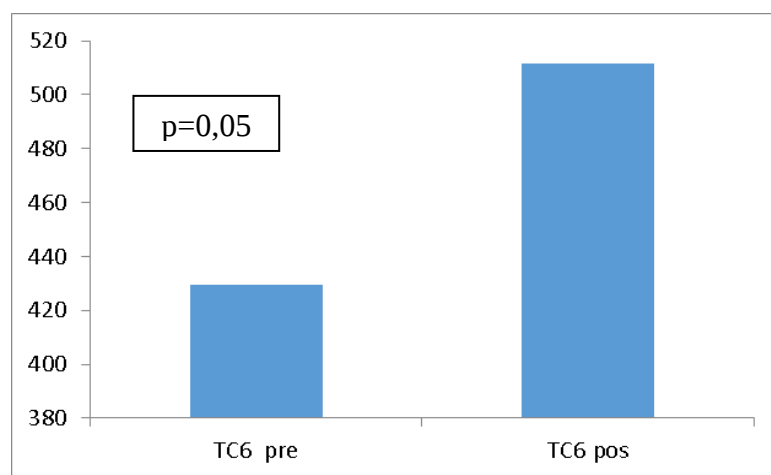


Figura 1 - Distância percorrida no TC6 antes e após intervenção das idosas participantes da UNATI PUC-GOIÁS

Fonte: próprio autor, 2016.

No que diz respeito à distância percorrida pelas idosas no Teste de Caminhada de Seis Minutos (TC6) e a mensuração do nível de cansaço referido

pelas idosas através da Escala de Percepção de Esforço (Borg), (Tabela 1), observou-se que elas percorreram em média 429,34 metros durante a Pré – Intervenção (Borg: 1,17) e 511,25 metros na Pós-Intervenção (Borg: 0,34), sendo a diferença entre estas distâncias de 82,21 metros, a qual representa uma grande significância clínica, além da diminuição do cansaço referido pelas idosas.

Tabela 1: Distância percorrida e Borg (Escala de Percepção de Esforço) no Teste de Caminhada de Seis Minutos antes e após a intervenção das idosas participantes da Universidade Aberta à Terceira Idade da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (UNATI PUC-GOIÁS)

	Média	DP	Mínimo	Máximo	p
TC6 pré	429,34	94,49	254	604	0,001
TC6 pós	511,55	86,94	350	740	
Borg pré	1,17	1,13	0	3	0,001
Borg pós	0,34	0,76	0	3	

Fonte: próprio autor, 2016.

Resultados consoantes ao do presente estudo foram encontrados nas pesquisas a seguir. Oliveira, P *et al* (2009) averiguaram a distância no TC6 em 76 idosas com idade média de 80 anos, realizado no departamento de Educação física e fisioterapia da Universidade Federal de Minas Gerais. Observou-se que na Pré-Intervenção a distância percorrida foi de 514,2 metros e na Pós- Intervenção foi de 517,8 metros. Nunes, M. *et al* (2009), analisaram a capacidade funcional de 76 idosas, com idade média de 66 anos, participantes do programa de atividade física direcionados a Terceira Idade da Universidade de São Paulo. A distância percorrida pelas idosas no TC6 foi de 529,28 metros.

Os resultados no presente estudo foi discordante aos achados dos estudos a seguir. Mazo, G. *et al* (2015), averiguaram a distância percorrida no TC6 em 335 idosas, com idade média de 64 anos, praticantes de exercícios físicos de Florianópolis. A distância percorrida na Pré- Intervenção foi de 541,5 metros e na Pós - Intervenção foi de 540,6m. Furtado, H. *et al* (2007), analisaram a distância percorrida em 71 idosas, com idade entre 60 e 64 anos, participantes do programa de atividade física do município de Nova Friburgo do Rio Janeiro. Observou-se que

na Pré- Intervenção a distância percorrida foi de 460 m e na Pós - Intervenção foi de 479,4 m.

Considerações Finais

Após a realização da hidroginástica com as idosas, observou-se com o TC6 que as idosas percorreram distâncias diferentes na pré e pós-intervenção, com diferença significativa de 82,21 metros. Observou-se uma redução do nível de cansaço expresso através da Escala de Borg, revelando uma melhor aptidão física.

Assim, ressalta-se a importância dos exercícios terapêuticos na água para a melhora do condicionamento cardiorrespiratório e muscular e manutenção da capacidade funcional das idosas com a realização da hidroginástica pelos indivíduos pertencentes à terceira idade.

Agradecimentos

Agradeço aos meus pais e as minhas irmãs, por serem o meu suporte e auxílio em todos os momentos; à minha professora e orientadora Adriana Fantinati, por permitir fazer parte desta pesquisa e pelos ensinamentos; às amigas Sara, Rafaela e Caroline, pelo suporte e ajuda na construção deste estudo.

Referências

ALVES, J.E.D. O fim do bônus demográfico e o processo de envelhecimento no Brasil. **Rev. Portal de Divulgação**, n.45, ano V, jun/ago., 2015. Disponível em: <www.portaldoenvelhecimento.com/revista-nova>. Acesso em: 28 ago. 2015.

KORN, S. et al. Comparação entre equações de referência e o teste de caminhada de seis minutos. **Rev. Bras Med. Esporte** - Vol.20, n. 2 - Mar/Abr,2014.

MAZO, G.Z. Valores Normativos da Aptidão Física para idosos brasileiros de 60 a 69 anos de idade. **Rev. Bras Med Esporte** - vol. 21, Nº 4 - Jul/Ago, 2015.

HAUSER, H. Medo de cair e desempenho físico em idosos praticantes de atividade física. **Rev. Educ. Fís/ UEM**, v. 26, n.4, p. 593-600, 4 trim.2015.