RESUMO

Este trabalho tem por base verificar se existe associação entre os parâmetros da Condição Física Funcional e os níveis da PCR sanguínea.

Para a realização da pesquisa, foi seleccionada uma amostra constituída por 114 indivíduos, com idades compreendidas entre os 65 e os 95 anos de idade, do Conselho de Arganil. Esta amostra foi dividida no género e em 3 subgrupos (65 – 74 anos; 75 – 84 anos; ≥ 85 anos).

Recorremos à aplicação da bateria de testes *Funtional Fitness Test* (adaptada de Rikli & Jones, 1999a) para ajuizar os parâmetros que suportam a condição física funcional, assim como a análises clínicas para deteminar os níveis da PCR sanguínea.

Os resultados provenientes do presente estudo demonstram que a condição física funcional dos idosos é baixa, apresentando, apenas, valores normais para o parâmetro força. Os níveis de PCR no sangue estão dentro dos parâmetros normais (≤ 1mg/dL). O IMC dos idosos é, nas mulheres aproximadamente 30 kg/m^2 e nos homens de 28 kg/m^2.

Chegamos também a resultados estatisticamente significativos no subgrupo feminino dos 65 – 74 anos e no subgrupo masculino ≥ 85 anos entre a força inferior e os níveis de PCR no sangue, no entanto, a primeira com uma relação inversa e a segunda com uma relação directa. O subgrupo feminino ≥ 85 anos também apresenta uma relação directa entre a força superior e os níveis de PCR no sangue.

Através dos resultados obtidos, podemos concluir que os idosos apresentam um estilo de vida sedentário, em risco de perder a independência funcional. Relativamente ao IMC, os seus valores estão também acima do limite de zona saudável (IMC ≥ 28 kg/m^2).

Podemos concluir também que, com excepção do parâmetro força nos subgrupos referidos anteriormente, não foram encontradas associações entre a condição física funcional dos idosos e os níveis de PCR no sangue.

Dedico este trabalho a todos os que me deram força para a sua realização. Agradeço aos meus pais – Manuel e Alzira, meus irmãos – Gabriela e Pedro, minha namorada – Denise, e aos meus amigos. A todos os professores que me ajudaram durante toda o meu percurso académico para conseguir concretizar esta importante etapa da minha vida.

ÍNDICE

Resumo	I
Agradecimentos	III
Índice Geral	V
Índice de Tabelas	VII
Índice de Anexos	VIII

CAPÍTULO I	1
1. INTRODUÇÃO	1

CAPÍTULO II	5
2. REVISÃO DA LITERATURA	5
2.1. Envelhecimento Demográfico	5
2.2. O processo de envelhecimento	6
2.3. Alterações Estruturais e Funcionais com o Envelhecimento	8
2.3.1. Composição Corporal	8
2.3.2. Força Muscular	10
2.3.3. Flexibilidade	11
2.3.4. Aptidão Cardiorespiratória	12
2.3.5. Equilíbrio e Coordenação	14
2.4. Exercício físico nos Idosos	15
2.4.1. Barreiras e riscos à prática de exercício físico regular por parte do idoso	16
2.4.2. Influência e benefícios do exercício físico na qualidade de vida do idoso	17
2.5. Orientações gerais de programas de exercício físico no idoso	20
2.5.1. Bateria de testes adaptada para a avaliação de um idoso	22
2.6. A Proteína C-Reactiva – marcador do processo de Inflamação	23
2.6.1. Proteína C-Reactiva, Inflamação e o risco de doenças cardiovasculares	24
2.6.2. Proteína C-Reactiva na Actividade Física	26

CAPÍTULO III 31

3. METODOLOGIA 31

3.1. Caracterização da Amostra 31

3.2. Instrumentos 32

3.2.1. Para a Caracterização da Amostra 32

3.2.2. Para a Avaliação da Condição Física 33

3.2.3. Para a recolha das amostras sanguíneas 33

3.2.4. Para procedimentos estatísticos 33

3.3. Procedimentos Metodológicos 35

3.4. Análise Estatística 35

CAPÍTULO IV 37

4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS 37

4.1. Análise dos Parâmetros avaliados da Condição Física 37

4.2. Análise da correlação entre os parâmetros da Condição Física e os níveis de PCR no sangue 42

4.3. Comparação da Condição Física Funcional e PCR a partir do IMC 46

CAPÍTULO V 49

5. CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES 49

5.1. Conclusões 49

5.2. Recomendações 50

CAPÍTULO VI 51

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 51

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela III-1
Número de Indivíduos (N), Média (X) e Desvio Padrão (± dp) das idades 31

Tabela III-2
Médias e Desvio padrão do Peso, Estatura, Razão cintura/anca, Pressão arterial (PA), Frequência Cardíaca de Repouso (FCrep) e Colesterol Total (C-total) 31

Tabela III-3
Número de Indivíduos (N), Média (X) e Desvio Padrão (± dp) das idades de cada subgrupo 32

Tabela IV-1
Média e Desvio Padrão para parâmetros da Condição Física Funcional das Mulheres e respectiva comparação com os valores da escala normativa apresentada por Rikli & Jones (1999b); 38

Tabela IV-2
Média e Desvio Padrão para parâmetros da Condição Física Funcional e PCR das Mulheres e respectiva comparação com os valores da escala normativa apresentada por Rikli & Jones (1999b); 39

Tabela IV-3
Média e Desvio Padrão para parâmetros da Condição Física Funcional dos Homens e respectiva comparação com os valores da escala normativa apresentada por Rikli & Jones (1999b); 40

Tabela IV-4
Média e Desvio Padrão para parâmetros da Condição Física Funcional e PCR dos Homens e respectiva comparação com os valores da escala normativa apresentada por Rikli & Jones (1999b); 41

Tabela IV-5
Correlação entre os vários parâmetros da Condição Física Funcional e os níveis de PCR 42

Tabela IV-6
Correlação entre os vários parâmetros da Condição Física Funcional e os níveis de PCR nos Subgrupos de Mulheres 44

Tabela IV-7
Correlação entre os vários parâmetros da Condição Física e os níveis de PCR nos Subgrupos de Homens 45

Tabela IV-8
Comparação entre os 3 subgrupos da amostra (IMC – (1) 18.5 kg/m^2 – 24.9 kg/m^2; (2) 25.0 kg/m^2 – 29.9 kg/m^2; (3) ≥ 30 kg/m^2 a partir duma ANOVA One Way para os parâmetros da Condição Física Funcional e PCR 46

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO A
Descrição do Protocolo dos Testes de Aptidão Física da Bateria de Testes de Rikli & Jones (1999, 2001)

ANEXO B
Trabalho Estatístico