

## CAPITULO I

### INTRODUÇÃO

O presente estudo insere-se no âmbito da disciplina de Seminário do ano 2004/2005 da Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

O envelhecimento caracteriza-se por um conjunto de processos involutivos que se repercutem nos diversos aparelhos e sistemas do organismo. Neste trabalho abordaremos, em particular, as capacidades físicas mais elementares, como sejam a resistência nas suas várias vertentes, a força, a flexibilidade, a velocidade, o equilíbrio e a coordenação. Todas estas variáveis serão relacionadas com um elemento bioquímico presente no sangue, denominado de Proteína C-Reactiva (PCR).

Os diferentes elementos bioquímicos presentes nas análises sanguíneas são bons indicadores da inflamação, uma vez que possuem, entre outros, diversos componentes que nos podem indicar a presença de doenças coronárias, diabetes e aterosclerose.

Procuramos, assim, trabalhar numa área na qual existe ainda pouca influência de um ramo que possui todas as condições para influenciar positivamente uma população tão específica com é a terceira idade – ramo das Ciências do Desporto e Educação Física.

Constituindo-se o estudo médico do envelhecimento muito recente (Ladislav, 1995) e caracterizando-se a literatura específica da área por ser ainda muito reduzida, este trabalho impõe-se como pertinente ao desenvolvimento da área e das carências evidentes que se reportam à bibliografia sobre a terceira idade e indicadores plasmáticos, sendo a tentativa de obter mais informação acerca dos meios eficazes ao combate das diferentes doenças que afligem esta população.

Assume-se como principal objectivo do estudo, verificar se existe uma relação significativa entre a condição física funcional dos idosos e os níveis de PCR no sangue. Traçaremos também objectivos secundários, como analisar se existe relação individual entre as várias componentes da condição física funcional e a PCR.

Podemos considerar como hipóteses gerais deste trabalho as seguintes proposições:

**1H<sub>0</sub>**: Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a condição física funcional dos idosos e os seus níveis de PCR no sangue;

**1H<sub>1</sub>**: Existem diferenças estatisticamente significativas entre a condição física funcional dos idosos e os seus níveis de PCR no sangue;

A partir das hipóteses gerais podemos considerar várias hipóteses secundárias, cada uma referente a cada componente da condição física analisada:

**2H<sub>0</sub>**: Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o Índice de Massa Corporal (IMC) dos idosos e os seus níveis de PCR no sangue;

**2H<sub>1</sub>**: Existem diferenças estatisticamente significativas entre o Índice de Massa Corporal (IMC) dos idosos e os seus níveis de PCR no sangue;

**3H<sub>0</sub>**: Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a força dos membros inferiores dos idosos e os seus níveis de PCR no sangue;

**3H<sub>1</sub>**: Existem diferenças estatisticamente significativas entre a força dos membros inferiores dos idosos e os seus níveis de PCR no sangue;

**4H<sub>0</sub>**: Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a força dos membros superiores dos idosos e os seus níveis de PCR no sangue;

**4H<sub>1</sub>**: Existem diferenças estatisticamente significativas entre a força dos membros superiores dos idosos e os seus níveis de PCR no sangue;

**5H<sub>0</sub>**: Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a flexibilidade dos membros inferiores dos idosos e os seus níveis de PCR no sangue;

**5H<sub>1</sub>**: Existem diferenças estatisticamente significativas entre a flexibilidade dos membros inferiores dos idosos e os seus níveis de PCR no sangue;

**6H<sub>0</sub>**: Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a flexibilidade dos membros superiores dos idosos e os seus níveis de PCR no sangue;

**6H<sub>1</sub>**: Existem diferenças estatisticamente significativas entre a flexibilidade dos membros superiores dos idosos e os seus níveis de PCR no sangue;

**7H<sub>0</sub>**: Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a velocidade, agilidade e equilíbrio dos idosos e os seus níveis de PCR;

**7H<sub>1</sub>**: Existem diferenças estatisticamente significativas entre a velocidade, agilidade e equilíbrio dos idosos e os seus níveis de PCR;

**8H<sub>0</sub>**: Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a resistência aeróbia dos idosos e os seus níveis de PCR;

**8H<sub>1</sub>**: Existem diferenças estatisticamente significativas entre a resistência aeróbia dos idosos e os seus níveis de PCR;

O presente trabalho é constituído por sete capítulos, que em seguida passamos a descrever sucintamente:

O capítulo I intitulado Introdução, é composto pela apresentação do problema, pelos objectivos do estudo, as hipóteses iniciais e a descrição da organização do trabalho.

O capítulo II refere-se à Revisão de Literatura, onde é exposto todo o enquadramento teórico e conceptual do tema. São abordados temas como o envelhecimento demográfico; o processo de envelhecimento; as alterações estruturais e funcionais do envelhecimento; exercício físico nos idosos; barreiras e riscos à prática do exercício físico regular por parte dos idosos; influência e benefícios do exercício físico na qualidade de vida do idoso; orientações gerais de programas de exercício físico no idoso; bateria de testes adaptada para a avaliação de um idoso; a Proteína C-Reactiva – marcador do processo de Inflamação.

O capítulo III, referente à Metodologia, contém referências à população estudada, os instrumentos utilizados, as variáveis em estudo e os procedimentos metodológicos de tratamento dos dados.

No capítulo IV, são apresentados os Resultados e a sua Discussão, evidenciando os resultados obtidos no estudo e discutindo os mesmos, de acordo com os objectivos do estudo e os autores consultados na Revisão de Literatura.

O capítulo V diz respeito às Conclusões e possíveis Recomendações para futuros estudos.

No capítulo VI, Referências Bibliográficas, são mencionadas as referências utilizadas para a elaboração deste trabalho.

Por último, estão disponíveis os Anexos, elementos importantes para o desenvolvimento e realização do trabalho.