

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

A metodologia, além de ser uma estratégia que permite estudar e avaliar as diferentes opções de estudo, indica a maneira de proceder para conseguir um determinado fim com mais facilidade e perfeição (Fernandes, s/d citado por Silva & Lima, 2002).

Neste capítulo será apresentada a caracterização da amostra, dos instrumentos de medida utilizados, assim como as condições de aplicação dos mesmos. Serão também referenciados os procedimentos utilizados na recolha dos dados e ainda ao tratamento estatístico dos mesmos.

3.1. Caracterização e Selecção da Amostra

A amostra do presente estudo é constituída por um total de 45 idosos.

Ao grupo experimental pertencem 27 idosos, 23 do sexo feminino e 4 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 67 e os 92 anos e são provenientes de dois Centros de Dia do Distrito de Coimbra, respectivamente do Ingote e Cernache.

O grupo de controlo foi constituído por 14 idosos do Lar da Santa Casa da Misericórdia de Condeixa-a-Nova e 4 do Centro de Dia do Ingote, sendo 3 deles do sexo masculino e os restantes 15 do sexo feminino, estes não foram sujeitos ao programa de exercício físico. As suas idades estão compreendidas entre os 68 e 92 anos. Na sua totalidade o grupo de controlo contou com a participação 18 idosos.

A selecção da amostra esteve a cargo dos professores orientadores da monografia. Todos os sujeitos participaram voluntariamente e foram informados dos procedimentos e objectivos do estudo antes do seu início.

Tabela III. 1- Média e desvio padrão da idade para a totalidade da amostra.

	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>SD</i>
<i>Amostra total</i>	45	80.25	2.12

Tabela III. 2- Média e desvio padrão da idade para o grupo de controlo e grupo experimental

	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>SD</i>
<i>Grupo experimental</i>	27	78.42	10.61
<i>Grupo de controlo</i>	18	82.89	9.19

3.2. Procedimentos e instrumentos de medida

Para a concretização da parte teórica deste trabalho, as técnicas de pesquisa e medida, consistiram numa análise documental, através de revistas, periódicos, livros científicos e consulta de Internet.

A parte experimental foi iniciada com a aplicação do questionário de identificação, do questionário POMS, a avaliação dos parâmetros da aptidão física, recolha de saliva e registo dos episódios de ITRS.

Recolha de saliva – A recolha da saliva foi efectuada no início e no final das 16 semanas, utilizando tubos próprios para o efeito.

Foi pedido aos idosos que embebessem o algodão dos tubos em saliva, durante exactamente 2 minutos. Todos os sujeitos da amostra estavam saudáveis, nos momentos de avaliação. Pretendeu-se analisar a concentração dos níveis de IL-2 e IL-6 antes e após o treino regular. Os níveis de IL-2 e IL-6, foram determinados por ELISA (enzyme linked immuno assay) através do protocolo fornecido com os kits utilizados (Biosouce, UK).

Recolha de episódios de ITRS – Esta recolha foi feita em todas as sessões, pelos próprios estagiários e antes da realização da mesma, utilizando uma tabela própria.

O programa de treino compreendeu duas sessões por semana para o Centro de Dia do Ingote e três sessões por semana para o Centro de Dia de Cernache, com a duração média de 45 minutos para cada sessão.

As sessões eram constituídas por vários exercícios, visando o treino da capacidade aeróbia (caminhar, dançar, exercícios de baixo impacto, etc.), flexibilidade (duas a três repetições durante 10 a 15 segundos para os principais grupos musculares) e força (4 a 6 exercícios com 3 séries de 10 a 15 repetições), agilidade e resistência.

As sessões eram constituídas por três fases: aquecimento, fase fundamental e retorno à calma, sendo a duração de cada uma, sensivelmente de 15, 20 e 10 minutos respectivamente. A intensidade das sessões situava-se entre os 50 e 60% da Frequência cardíaca máxima. Também foram consideradas algumas tarefas no sentido do desenvolvimento ou manutenção da motricidade fina, coordenação e memória.

3.3. Análise dos Dados

Para a análise e tratamento dos dados segui os passos do protocolo da Biosouce. Devido aos resultados obtidos, a maioria dos quais foi 0, decidi apenas fazer uma análise descritiva dos mesmos. Para tal, recorri a quadros onde foram apresentados dos resultados seguindo-se um pequeno comentário do que se observava. Este processo foi utilizado para todas as hipóteses inicialmente propostas.