

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer a todos que direta ou indiretamente contribuíram durante todo o processo de preparação e finalização deste estudo.

Primeiramente ao professor Dr. Luis Augusto Teixeira, que conjuntamente fez com que este trabalho fosse feito.

Ao André, pela paciência, discussão, interesse e entusiasmo em todos os momentos do estudo.

Aos meus pais, que em todos os momentos (desde a entrada no curso) sempre acreditaram em mim.

Às minhas irmãs que também confiam em meu trabalho.

À minha avó Izaltina, que se estivesse viva teria muito orgulho de mim.

SUMÁRIO

	Página
LISTA DE TABELAS.....	iv
LISTA DE FIGURAS.....	v
LISTA DE ANEXOS.....	vii
RESUMO.....	viii
ABSTRACT.....	x
1 INTRODUÇÃO.....	1
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	3
2.1 Declínios funcionais decorrentes do envelhecimento.....	3
2.1.1 Aumento do atraso para reação.....	7
2.1.2 Aumento do tempo de movimento em tarefas de direcionamento manual.....	9
2.1.3 Controle de força manual.....	12
2.1.4 Controle do equilíbrio.....	13
2.1.5 Coincidência temporal.....	16
2.2 Preservação do desempenho no envelhecimento decorrente do engajamento em atividades motoras sistemáticas.....	19
2.2.1 Hipótese de manutenção seletiva.....	19
2.2.2 Hipótese de oxigenação cerebral.....	25
2.2.3 Manutenção seletiva ou oxigenação cerebral?.....	26
2.2.4 Evidências para a hipótese de manutenção seletiva.....	27
2.2.5 Evidências para a hipótese de oxigenação cerebral.....	29
3 OBJETIVOS DO ESTUDO.....	35
4 HIPÓTESES.....	36
5 MÉTODO.....	36
5.1 Participantes.....	36
5.2 Instrumentos e tarefas.....	38
5.2.1 Destreza manual.....	38
5.2.2 Coincidência temporal.....	39
5.2.3 Equilíbrio corporal.....	40
5.2.4 Tempo de reação simples e tempo de reação de escolha.....	41
5.2.5 Velocidade e acurácia de movimento.....	42
5.2.6 Consumo máximo de oxigênio.....	43
5.3 Racionalidade das comparações.....	43
5.3.1 Seqüência das tarefas.....	43

5.4	Procedimentos gerais.....	45
5.5	Análise dos dados.....	46
6	RESULTADOS.....	47
6.1	Comparação intergrupos nas tarefas motoras.....	47
6.1.1	Destreza manual.....	47
6.1.2	Coincidência temporal.....	48
6.1.3	Equilíbrio	48
6.1.4	Velocidade e acurácia de movimento.....	49
6.1.5	Tempo de reação simples e tempo de reação de escolha.....	50
6.2	Comparação do VO ₂ max entre os grupos dos indivíduos idosos.....	51
6.3	Comparação da quantidade de atividades físicas diárias entre os grupos de indivíduos idosos.....	52
6.4	Análises de correlação.....	54
6.4.1	Correlação entre o índice de desempenho e o escore no questionário de Baecke.....	54
6.4.2	Correlação entre o índice de desempenho e a idade dos sujeitos.....	56
6.4.3	Correlação entre o índice de desempenho e o VO ₂ max.....	56
6.4.4	Correlação entre o desempenho individual nas tarefas e o VO ₂ max.....	58
7	DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	58
8	CONCLUSÕES.....	63
9	LIMITAÇÕES DO ESTUDO.....	64
10	SUGESTÕES DE ESTUDOS POSTERIORES.....	65
	REFERÊNCIAS.....	66
	ANEXOS.....	79

LISTA DE TABELAS

	Página
TABELA 1- Correlação entre o índice de desempenho individual das tarefas e o VO ₂ max, o questionário de Baecke e a idade dos participantes.....	57
TABELA 2- Nível de escolaridade dos sujeitos idosos que participaram do estudo.....	92

LISTA DE FIGURAS

	Página
FIGURA 1- Tempo de movimento médio (s) e desvio padrão (linhas verticais) na tarefa de destreza manual para os grupos IA, IC, IT e AJ; o asterisco indica diferença significativa (o mesmo sinal será usado nas figuras subsequentes).....	47
FIGURA 2- Erro temporal (ms) e desvio padrão (linhas verticais) na tarefa de sincronização para os grupos IA, IC, IT e AJ.....	48
FIGURA 3- Índice de equilíbrio e desvio padrão (linhas verticais) na tarefa de equilíbrio para os grupos IA, IC, IT e AJ.....	49
FIGURA 4- Tempo de movimento (s) e desvio padrão (linhas verticais) nas tarefas de velocidade e precisão para os grupos IA, IC, IT e AJ.....	50
FIGURA 5- Tempo de reação simples (TRS), de duas (TRE2) e de quatro escolhas (TRE4) (ms) para os grupos IA, IC, IT e AJ.....	51
FIGURA 6- Tempo de reação simples (TRS), de duas (TRE2) e de quatro escolhas (TRE4) (ms) para os grupos IA, IC, IT e AJ, com separação por sexo feminino (f) e masculino (m).....	52
FIGURA 7- Medida do consumo máximo de oxigênio [ml (kg/min)] e desvio padrão (linhas verticais) para os grupos IA, IC e IT, divididos por sexo feminino (f) e masculino (m).....	53
FIGURA 8- Escore do questionário de Baecke e desvio padrão (linhas verticais) para os grupos IA, IC e IT, divididos por sexo feminino (f) e masculino (m).....	54
FIGURA 9- Correlação entre o escore no questionário de atividades motoras diárias e o desempenho motor para os grupos IA, IC e IT.....	55
FIGURA 10- Correlação entre a idade e o desempenho motor para os grupos IA, IC e IT.....	56

FIGURA 11- Correlação entre VOmax e desempenho motor para os grupos IA, IC e IT..... 57

LISTA DE ANEXOS

	Página
ANEXO I- Medicamentos utilizados pelo grupo de idosos.....	79
ANEXO II- Questionário de atividades físicas para adultos.....	80
ANEXO III- Formulário de consentimento.....	82
ANEXO IV- Dados cadastrais e anamnese.....	86
ANEXO V- Questionário de atividades físicas para idosos.....	87
ANEXO VI- Nível de escolaridade do grupo de idosos.....	92

