

INTRODUÇÃO

É bem caracterizado que no envelhecimento, principalmente a partir da sexta década de vida, ocorra uma queda acentuada da potência aeróbia. Adicionalmente, também é observado um menor nível de atividade física diária (AFD) da população idosa¹. Devido a essas circunstâncias, estudos tem sugerido que a diminuição da potência aeróbia pode contribuir para o menor nível de AFD. No entanto, esta relação ainda é não está estabelecida.

Foram recrutados oito idosos com idade de $67 \pm 4,5$ anos que realizaram a avaliação da potência aeróbia (PA). Em seguida, os voluntários utilizaram um acelerômetro tri-axial durante sete dias seguidos, para mensurar os níveis de AFD. O acelerômetro foi fixado através de um cinto elástico na região abdominal. As variáveis mensuradas através do acelerômetro tri-axial e que foram consideradas como AFD são: tempo de caminhada (TC), tempo sentado (TS), tempo em pé parado (TPP) e tempo deitado (TD).

MÉTODOS

Portanto, o objetivo do presente estudo foi investigar se idosos com maior potência aeróbia (PA) possuem maiores níveis de AFD em comparação a idosos com menor PA.

A análise *K-means cluster* foi utilizada para separar os voluntários em dois grupos: alta potência aeróbia (APA) e baixa potência aeróbia (BPA). A partir desta análise, três voluntários constituíram o grupo APA e cinco voluntários o grupo BPA. As comparações entre os grupos para características antropométricas, PA e AFD foi realizado através do teste-t independente

RESULTADOS

TABELA 1. Características antropométricas e de potência aeróbia (PA) dos grupos alta potência aeróbia (APA) e baixa potência aeróbia (BPA)

Grupos	Idade (anos)	Massa corporal (Kg)	Estatura (cm)	IMC (kg/m ²)	PA (ml/kg/min)
APA (n=3)	67,1 ± 6,5	69,3 ± 8,5	162 ± 0,7	26,3 ± 1,5	24,0 ± 1,1
BPA (n=5)	67 ± 3,8	67,5 ± 14,7	156 ± 0,8	27,3 ± 3,7	18,26 ± 2,5*

Valores apresentados em média ± desvio padrão;

* Representa diferença significativa comparado ao grupo APA.

TABELA 2. Resultados em valores percentuais (%) da AFD, dos grupos alta potência aeróbia (APA) e baixa potência aeróbia (BPA). TC (tempo de caminhada), TS (tempo sentado), TPP (tempo em pé parado) e TD (tempo deitado).

Grupos	TC	TS	TPP	TD
APA (n=3)	8,0 ± 4,5	17,6 ± 11	11 ± 8,5	63,6 ± 20,2
BPA (n=5)	9,5 ± 4,2	22,8 ± 18,1	14,5 ± 5,4	56,2 ± 18,2

Valores apresentados em média ± desvio padrão;

CONCLUSÃO

Como conclusão, os voluntários com maior potência aeróbia (APA), não possuem maior nível de AFD em comparação ao grupo com menor potência aeróbia (BPA). No entanto, o resultado deve ser interpretado com cautela, uma vez que o número de sujeitos da amostra é pequeno.

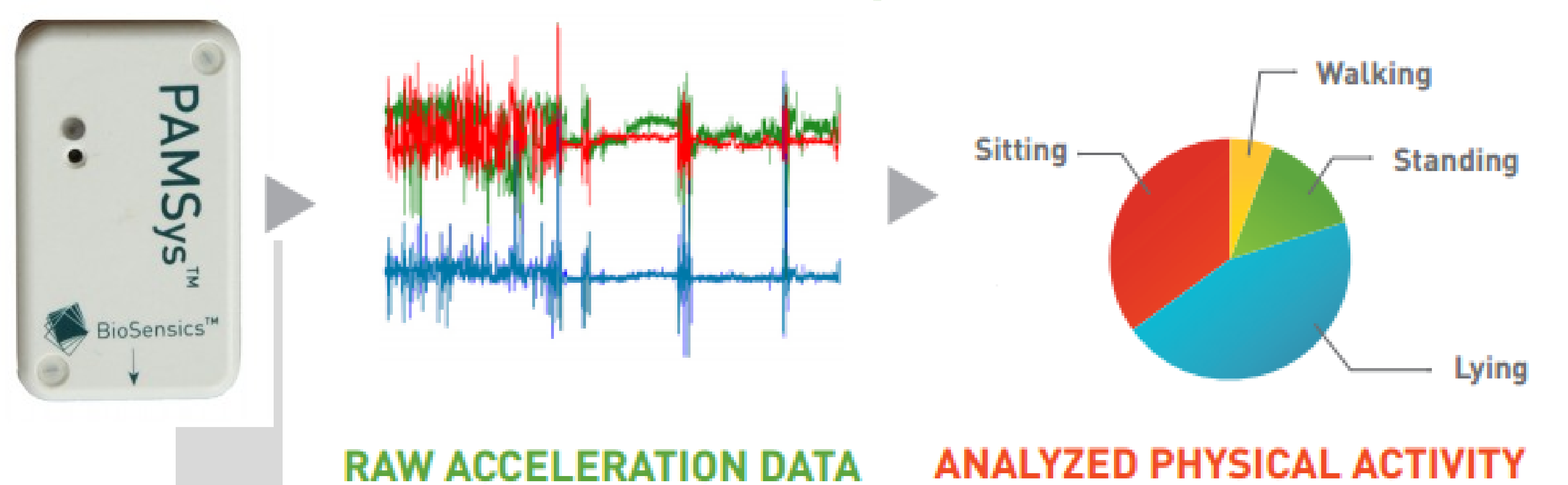


Figura 1. Acelerômetro tri-axial, dados de aceleração, análise da atividade física