

Pedro Baía Carneiro

Nº 24567

Como evolui a aptidão física no teste *Timed Up and Go*, em homens e mulheres ao longo do tempo?

Dissertação com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde, nos termos do Decreto-lei nº 63/2016 de 13 de setembro

Trabalho realizado sob a orientação institucional:

Prof. Doutor Pedro Figueiredo

Prof^a. Doutora Elisa Marques

junho de 2018

Resumo

Este estudo observacional foi desenhado com o objetivo de desenvolver padrões normativos de aptidão funcional nos idosos portugueses. Considerando a importância de manter a independência física ao longo dos anos, utilizou-se o teste *Timed Up and Go* para analisar o declínio da função física com a idade, em homens e mulheres. A amostra foi constituída por 675 idosos ativos (homens e mulheres) com idades entre os 55 e os 98 anos que foram avaliados usando medidas antropométricas e realizando o teste de aptidão funcional, o *Timed Up and Go*. Os resultados obtidos indicam não existem diferenças significativas ao longo das várias faixas etárias, com a exceção da diferença significativa encontrada da faixa etária <64 anos para a faixa etária 65-69 anos ($p \leq 0,05$). Neste sentido, os homens têm melhores resultados do que as mulheres no teste funcional, o que pode ser explicado pela maior força muscular dos homens. Estes padrões normativos poderão ser importantes para estudos posteriores, no sentido de perceber qual a evolução dos idosos portugueses neste teste específico (*Timed Up and Go*) e, com isso avaliar se os programas de treino aplicados na população têm sido eficazes na melhoria da aptidão física (mobilidade, equilíbrio e coordenação) que é fundamental preservar nesta população.

Palavras-chave: *Timed Up and Go*; idosos; aptidão física.