

## **PERFIL DA APTIDÃO MOTORA DE MULHERES PARTICIPANTES DO GRUPO DE ORIGAMI.**

Daniela Harumi Kawagoe, Maria Estelita Rojas Converso, Camila Thais Pinto Câmara, Sabrina Sayuri Suzuki – Ciências da Vida – Fisioterapia – Departamento de Fisioterapia – Faculdade de Ciências e Tecnologia – Campus Presidente Prudente.

Envelhecimento é o conjunto de alterações que ocorrem progressivamente na vida adulta e que frequentemente, mas não sempre, reduzem a funcionalidade do indivíduo.

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS, apud Weineck, 1991) é considerado como idoso, o indivíduo que tem entre 61 e 75 anos de idade. Porém algumas literaturas referem que o envelhecimento inicia-se a partir dos 20 anos, mas as limitações negativas, tanto biológicas quanto psicológicas e sociais podem aparecer a partir dos 45 anos. (DIAS & DUARTE, 2005)

O processo do envelhecimento é caracterizado pela diminuição da capacidade funcional dos diversos órgãos e tecidos. Embora esse fato esteja relacionado a fatores genéticos e/ou ambientais, o estilo de vida adotado pelo indivíduo pode contribuir para amenizar a diminuição das capacidades funcionais e manter um envelhecimento saudável. A perda da função sem intervenções adequadas e em tempo hábil pode gerar limitações em efeito cascata, levando à perda da qualidade de vida. (SGUIZZATTO & YUAZO, 1999)

A promoção e a atenção à saúde do idoso englobam medidas preventivas, restauradoras e reabilitativas. E no que diz respeito à prevenção em gerontologia, para que possamos prolongar a vida com saúde, devemos sempre que possível: promover o retardo dos declínios decorrentes do envelhecimento, evitando fatores que estimulem o envelhecimento prematuro ou patológico e reduzir ao máximo as situações que gerem perda da capacidade ou autonomia do indivíduo melhorando a qualidade de vida. (CAMPOS et al, 1994)

Para quantificar a funcionalidade de cada idoso, existe a Escala Motora para Terceira Idade (EMTI), que é um método eficaz para avaliar e mensurar as seguintes aptidões: motricidade fina, motricidade global, equilíbrio, esquema corporal, organização espacial e organização temporal. Essas aptidões podem ser treinadas, possibilitando manutenção ou melhora de suas qualidades.

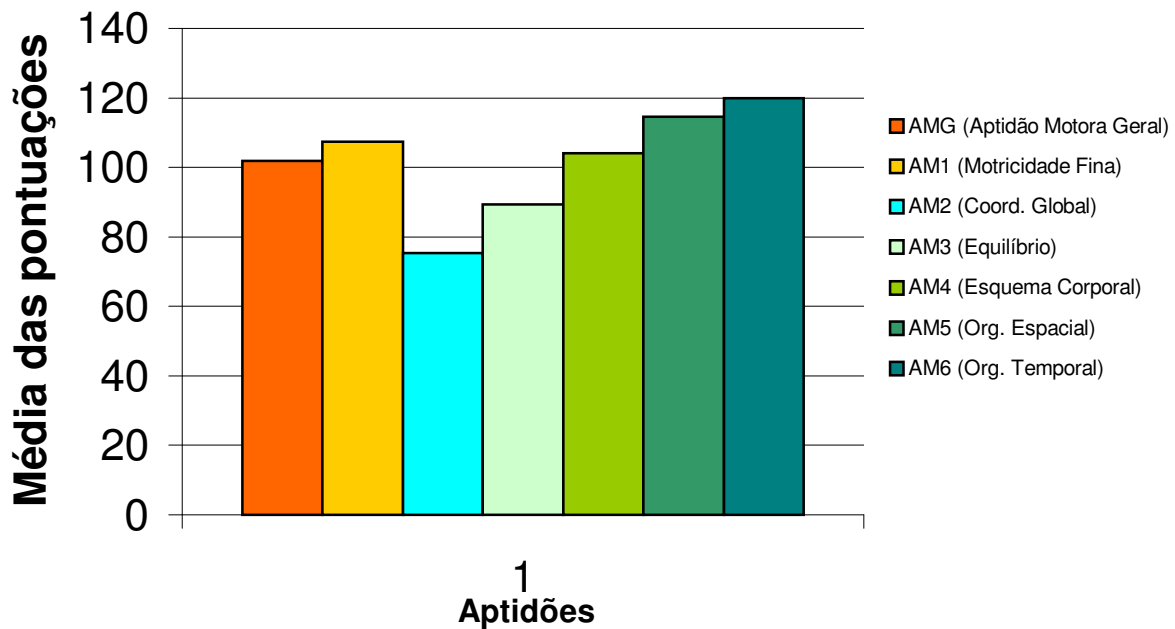
Como um recurso lúdico para estimulação da motricidade fina pode ser utilizado uma tradição oriental muito antiga: o origami ou dobradura, como é mais conhecido no Brasil, que consiste em dobrar papéis formando figuras.

Este trabalho tem como objetivo avaliar e comparar os parâmetros motores de mulheres integrantes de um grupo que pratica origami no Núcleo UNESP-UNATI da FCT/UNESP com intuito de oferecer atividades que favoreçam um melhor desempenho nas suas AVDs.

Contribuíram para a realização deste trabalho de pesquisa 9 voluntárias que não praticam atividade física, com idade compreendida entre 55 e 80 anos, com média de 65,3 anos participantes do grupo de origami. O protocolo utilizado para os testes motores foi a Escala Motora da Terceira Idade (EMTI), que avalia a coordenação global, motricidade fina, esquema corporal, equilíbrio, organização espacial e organização temporal. Foi realizada uma única aplicação da escala (EMTI), com duração de aproximadamente trinta minutos, em cada colaboradora.

De acordo com a classificação apresentada pela EMTI, em relação à aptidão motora geral as mulheres foram classificadas como normal médio (média=101,78). A análise dos dados demonstrou que as áreas de coordenação global (média= 75,33) e equilíbrio (média=89,33) ficaram abaixo da classificação normal médio. Em contrapartida, as áreas de motricidade fina (média=107,33), esquema corporal (média=104), organização espacial (média=114,67) e organização temporal (média=120) apresentaram-se maiores ou iguais a classificação normal médio, como pode ser visto no gráfico 1.

**Gráfico 1 - Média das aptidões motoras.**



Pode-se concluir que no grupo de origami a aptidão motora fina e a organização espacial são beneficiadas pela constante utilização das mãos na confecção de artesanatos tridimensionais. E a ausência de atividades globais torna deficitárias as áreas de coordenação global e equilíbrio, as quais devem ser enfatizadas nas atividades futuras.

### **Referências Bibliográficas**

- ALABARES, S.; SOARES, J. **Guia de Geriatria e Gerontologia**. Escola Paulista de Medicina. São Paulo – SP. 1ª ed.: Manole, 2005.
- CAMPOS, C.M.T.; MENEZES, A.K.; BOECHAT, N.S. **Caminhos do envelhecer**. Sociedade Brasileira de Geriatria e gerontologia – Rio de Janeiro – RJ. Editora Revinter, 1994.
- CARVALHO FILHO, E.T.; NETTO, M.P. **Geriatria: fundamentos, clínica e terapêutica**. 1ª ed. São Paulo - SP: Editora Atheneu, 2000.
- DIAS, V.K.; DUARTE, P.S.F. **Idosos: níveis de coordenação motora sob prática de atividade física generalizada**. Rev. Digital, Buenos Aires, Ano 10, N. 89, outubro, 2005.
- NETTO, M.P. **Gerontologia: A velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. São Paulo – SP: Editora Atheneu, 1996.