



## INFLUÊNCIA DO TIRO COM ZARABATANA NA CAPACIDADE RESPIRATÓRIA DO IDOSO

Leitão, Catarina<sup>1</sup>, Vieira, Filipa<sup>1</sup>, Neves, Ricardo<sup>1</sup>, Barroso, Marisa<sup>1</sup>, Parraça, José A.<sup>2</sup>

Recibido: 25/04/2015

Acceptedo: 25/05/2015

<sup>1</sup> Instituto Politécnico de Leiria;

<sup>2</sup> Department of Sport and Health, Research Center in Sports, Health Sciences and Human Development, Science and Technology School, University of Évora, Évora, Portugal,

Correspondencia:

Mail: marisa.barroso@ipleiria.pt; jparraca@uevora.pt

### Introdução

A respiração é um processo vital e faz parte das funções primordiais do corpo humano. A falta de consciência respiratória é responsável por diversos problemas o que leva a que com o passar do tempo, a respiração, possa provocar não só deformidades no tórax como também modificações posturais, incapacidade funcional e diversas patologias (Tribastone, 2001).

O sistema respiratório é o sistema do organismo que envelhece mais rápido devido à exposição aos poluentes ambientais ao longo da vida. A nível clínico ocorrem mudanças relevantes que se traduzem na deterioração da função pulmonar. Calculando-se que em Portugal, as doenças respiratórias a curto prazo sejam a terceira causa de morte e afetem maioritariamente as pessoas idosas (Ruivo et al., 2009). No processo respiratório são essenciais dois tempos, a inspiração e expiração, que resultam de movimentos respiratórios nos quais o diafragma e os pulmões exercem funções fundamentais (Parreira, 2005).

Acreditamos que o tiro com zarabatana, que trabalha a expiração- através da expulsão enérgica de dardos e a inspiração- aquando do início do treino, poderá ser benéfico para a capacidade respiratória dos idosos.

### Objetivo

O presente estudo visa avaliar os efeitos da prática de Tiro com Zarabatana, na capacidade respiratória de pessoas idosas, mais precisamente as alterações ao nível do débito expiratório máximo.

### Método

A amostra deste estudo foi constituída por seis indivíduos de ambos os géneros, com uma média de idades de 82,2 anos, clientes da Fundação Dr. Agostinho Albano de Almeida, sediada em Ourém. Tratando-se de um estudo quantitativo longitudinal tendo o protocolo de aplicação- tiro com zarabatana, tido uma duração de cinco semanas, com sessões aproximadamente de sessenta minutos. Na recolha de dados foram registados: os valores (L/min) do pico de fluxo expiratório, através de um espirómetro portátil, no início e no final de cada sessão; os valores de profundidade do primeiro e último dardo disparado; e a pontuação obtida das quatro séries de lançamentos. A análise de dados foi obtida através do Statistical

Package for the Social Sciences (SPSS versão 20) para Windows. Foram aplicados testes não paramétricos, tendo em conta a reduzida dimensão da amostra (n=6).

### **Resultados e discussão**

Neste estudo verificámos alterações nos valores médios obtidos entre a primeira e a última semana. Passando os valores de pontuação de 188,00±77,439 para 238,33±82,914; na espirometria de 282,08±97,998 para 308,75±102,527; e na perfuração de 1,5167±0,58281 para 2,4708±0,93520. Avaliando a progressão entre a primeira e a última sessão, verificamos que houve diferenças estaticamente significativas no valor da pontuação média, na espirometria (p=0,028), na pontuação (p=0,027) e perfuração (p=0028) respetivamente.

### **Conclusões**

Podemos concluir que a prática regular de tiro com zarabatana, trás benefícios à qualidade de vida dos idosos. Verificou-se uma melhoria gradual do pico expiratório máximo, bem como da melhoria da execução do gesto técnico, verificando-se a melhoria da pontuação obtida ao longo das semanas. De futuro sugerimos que sejam realizados novos estudos acerca desta modalidade, tiro com zarabatana, com amostras maiores de pessoas idosas, que possam comprovar categoricamente os efeitos da prática de tiro com zarabatana.

### **Referências**

- Tribastone, F. (2001). *Tratado de exercícios corretivos aplicados à reeducação motora postural*. Barueri: Editora Manole.
- Ruivo, S., Viana, P., Martins, C., & Beata, C. (2009). *Efeito do envelhecimento cronológico na função pulmonar. Comparação da função respiratória entre adultos e idosos saudáveis*. Revista Portuguesa de Pneumologia, XV(Nº4).
- Parreiral, J. G. M. (2005). *A magia do sopro...e o sopro mágico- Uma abordagem psicomotora*. Revista Integrar, 23, 62–65.