



Universidade: presente!



XXXI SIC

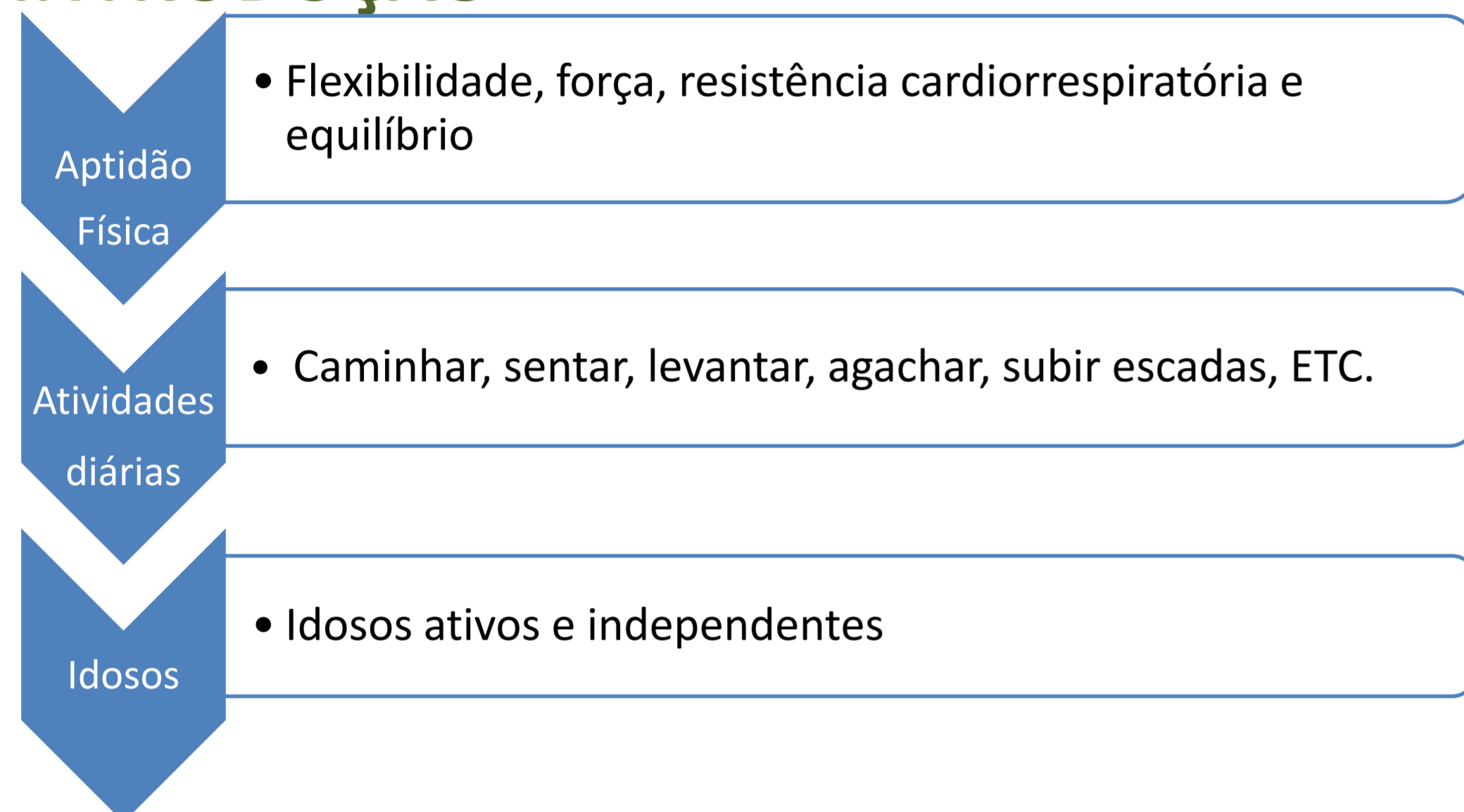
21. 25. OUTUBRO • CAMPUS DO VALE

ANÁLISE DA APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS ATIVOS: DIFERENTES RESULTADOS ENTRE MODALIDADES DE EXERCÍCIOS

Luís Gustavo Miranda Petri ¹, Andréa Kruger Gonçalves ²

¹Acadêmico do curso de Educação Física/UFRGS, ² Profa. Dra. Educação Física/PPGCMH/UFRGS

INTRODUÇÃO



OBJETIVO: Analisar a aptidão física de idosos ativos, de acordo com a modalidade de exercício praticada em um projeto de extensão universitária, nos meses de março e dezembro.

METODOLOGIA

- **Tipo de estudo:** Quase-experimental
- **Amostra e intervenção:** 110 Idosos participantes do programa de extensão Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso, CELARI UFRGS, divididos em três grupos de acordo com o tipo de intervenção (duas aulas semanais cada modalidade)
 - ✓ **G1** = hidroginástica (n=39, 71,21±6,71 anos)
 - ✓ **G2** = ginástica (n=17, 75,82±7,19 anos)
 - ✓ **G3** = mais de uma modalidade (n=54 73,41±7,50)
- **Instrumento:** bateria de testes funcionais 'Senior Fitness Test': Força de membros superiores (FMS), força de membros inferiores(FMI), Flexibilidade de membros Superiores(FLEXMS), Flexibilidade de membros inferiores (FLEXMI), Equilíbrio e Agilidade (EA) e Resistência aeróbica (RA)
- **Análise:** Teste T para amostras dependentes no SPSS
- **Aspectos Éticos:** Protocolo UFRGS 21629 e TCLE

RESULTADOS

	G1 Média ± desvio Padrão	G2 Média ± desvio Padrão	G3 Média ± desvio Padrão
FMIpré	15,85±3,15	15,60±4,40	18,73±5,97*
FMIpós	16,54±4,25	14,70±3,71	20,52±6,34*
t	-1,175	1,784	-3,185
sig.	,251	,108	,003
FMSpré	22,04±4,32	20,20±5,26	23,10±6,83
FMSpós	22,27±4,06	19,80±6,25	24,15±5,98
t	-,461	,885	-1829
sig.	,649	,399	,074
<u>FLEXMIpré</u>	,962±9,34	-10,10±10,11	2,041±10,74
<u>FLEXMIpós</u>	,085±11,42	-9,85±10,74	2,276±11,31
t	,677	-,136	-,301
sig.	,504	,895	,765
<u>FLEXMSpré</u>	-6,07±11,54	-9,88±10,52	-6,004±9,81
<u>FLEXMSpós</u>	-5,27±12,28	-10,60±12,54	-6,633±9,96
t	-1,089	,423	1,095
sig.	,286	,682	,279
<u>EApré</u>	5,32±0,92	6,34±1,74*	5,2050±0,87*
<u>EApós</u>	5,07±1,84	5,30±1,09*	4,6254±1,06*
t	1,108	2,439	5,874
sig.	,278	,037	,000
<u>RApré</u>	81,72±22,83	78,40±15,94*	91,51±22,99*
<u>RApós</u>	86,28±25,75	87,90±20,03*	99,64±20,83*
t	-1,161	-2,027	-3,280
sig.	,257	,073	,002

CONSIDERAÇÕES FINAIS

- ✓ Combinação de modalidades (G3) indicou melhores resultados entre a avaliação de março e dezembro na FMI, EA, RA
- ✓ Ginástica (G2) indicou melhores resultados na EA, RA
- ✓ Nas outras variáveis avaliadas nos 3 grupos, os resultados foram mantidos apesar da média de idade superior aos 70 anos