

XIV SIAFTI idade

Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade

**ATIVIDADE FÍSICA E ATENÇÃO
À SAÚDE DO IDOSO:
novos campos de atuação**

**27 a 29
novembro
2018**

ANAIS

www.ufrgs.br/siafti2018

[✉ siafti2018@ufrgs.br](mailto:siafti2018@ufrgs.br) [f /siafti2018](https://www.facebook.com/siafti2018)



ANAIS DO XIV SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA A TERCEIRA IDADE

Edição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Organizadores: Andrea Kruger Gonçalves
Priscilla Cardoso da Silva
Vanessa Dias Possamai

Capa, Projeto Gráfico e Editoração Eletrônica: Priscilla Cardoso da Silva

Realização do Evento: 27 a 29 de novembro de 2018
Salão de Atos da UFRGS - Porto Alegre/RS

Reprodução: Os Anais do Evento como um todo ou suas partes poderão ser reproduzidos de forma impressa ou eletrônica, desde que não se faça alterações e uso comercial de seu conteúdo.

Financiamento/Apoio:

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID) - UFRGS
Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano (PPGCMH)-UFRGS
Pró-reitora de Extensão (PROEXT)-UFRGS
Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)
Programa de Extensão Universitário Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso (CELARI)

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

Prefixo Editorial 9489

XIV Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade:
Atividade física e atenção à saúde do idoso - novos campos de atuação - SIAFTI 2018
(2017: Porto Alegre, RS).

[Anais do] XIV Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade
Organização: GONÇALVES, Andréa Kruger; SILVA, Priscilla Cardoso; POSSAMAI, Vanessa
Dias. Porto Alegre: UFRGS/ESEFID, 2019.

Dados eletrônicos

Tipo de Suporte: Ebook

Formato Ebook: PDF

Modo de acesso: <https://www.ufrgs.br/siafti2018/trabalhos-anais/>

1. Envelhecimento - Seminário - 2. Educação Física - Seminário - 3. Ensino Superior - ESEFID- UFRGS.

ISBN - 978-85-9489-169-3

Bibliotecária responsável: Cintia Cibele Ramos Fonseca - CRB 10/1313

**ANAIS DO XIV SEMINÁRIO INTERNACIONAL SOBRE
ATIVIDADE FÍSICA PARA A TERCEIRA IDADE:
ATIVIDADE FÍSICA E ATENÇÃO À SAÚDE DO IDOSO
- novos campos de atuação**

Organizadoras:
Andréa Kruger Gonçalves
Priscilla Cardoso da Silva
Vanessa Dias Possamai

1º edição

ESEFID - UFRGS

Porto Alegre
2019



MOBILIDADE FUNCIONAL E FORÇA MUSCULAR DE IDOSOS PRATICANTES DE CAMINHADA NÓRDICA

FUNCTIONAL MOBILITY AND MUSCULAR STRENGTH OF ELDERLY NORDIC WALKING PRACTITIONERS

Marcos O. B. Antunes¹
Ana P. J. Zanardi²
Júlia Miglioretto³
Veronica J. Casarotto⁴
Elren P. Monteiro⁵
Leonardo A. Peyré-Tartaruga⁶

¹ Pós-Graduando em Docência do Ensino Superior pelo ISEG – MG <marcos_antunesbrum@hotmail.com>

² Mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da UFRGS

³ Estudante de graduação em Educação Física da UFRGS

⁴ Doutoranda pelo Programa de Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica da PUCRS

⁵ Doutoranda pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da UFCSPA

⁶ Prof. Dr. da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da UFRGS.

INTRODUÇÃO: A senescência produz efeitos deletérios na locomoção humana, degradando mobilidade e força muscular de membros inferiores. Nesse cenário, a caminhada nórdica (CN) é uma alternativa de tratamento no ganho de funcionalidade, mobilidade, equilíbrio e capacidade motora de seus praticantes.

OBJETIVO: Analisar mobilidade funcional e força de membros inferiores de idosos após um programa de treinamento de CN. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** A amostra foi constituída por 9 idosos (5 mulheres e 4 homens), com idade de 69 ± 5 anos, massa corporal de 75 ± 11 kg e estatura de 166 ± 8 cm. O treinamento foi aplicado duas vezes por semana, durante 60 minutos, por 4 meses. A funcionalidade foi analisada pelo teste *Time up and go* (TUG) em três tentativas, momento no qual o aluno foi instruído à caminhar em sua velocidade máxima. A força muscular em membros inferiores foi avaliada com o Teste de sentar e levantar, realizado durante 30 segundos (s), onde o indivíduo foi orientado a realizar o máximo de repetições possíveis. Os testes foram realizados antes e após a intervenção. O teste T dependente foi utilizado para comparações pré e pós intervenção, software SPSS v. 21. **RESULTADOS:** A comparação pré e pós treino demonstrou que houve melhora no tempo de realização do TUG de $8,4 \pm 2,4$, para $7,2 \pm 1,2$ s ($p < 0,05$). No teste de sentar e levantar as repetições aumentaram de $18,8 \pm 4,2$ para $22,8 \pm 3,3$ ($p < 0,05$).

CONSIDERAÇÕES FINAIS: Os idosos obtiveram melhoras na mobilidade funcional e força de membros inferiores após o treinamento de CN, coincidindo com achados literários, demonstrando que a prática de exercícios físicos eleva o padrão funcional de seus praticantes, quando aplicadas à senescentes.

Palavras-chave: Envelhecimento; Treinamento físico; Caminhada.