

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

APRESENTAÇÃO

O envelhecimento da população é um fenômeno da sociedade atual, seja pelo aumento da expectativa de vida, bem como pela necessidade de atenção para preparar a sociedade para lidar com pessoas com idades mais avançadas, buscando manter a qualidade de vida. O desafio tem sido descobrir estratégias mais eficientes que possibilitem a vida com independência funcional para pessoas com 60, 70, 80, 90 e 100 anos de idade. Nesta perspectiva, a atividade física tem se revelado como um dos mais importantes fatores de proteção para uma vida longa, bem como um recurso satisfatório para a manutenção e recuperação de capacidades essenciais no dia-a-dia.

Entre os desafios mais atuais destaca-se o surgimento ou ampliação de diferentes campos e locais de atuação para os professores e profissionais da Educação Física com o público idoso, incluindo instituições de longa permanência (com diferentes formatos e organizações: asilos, casas geriátricas, centros-dia), unidades de saúde, hospitais, clubes. Estes locais atendem idosos com perfis e interesses variados, precisando ser delimitados e necessitando de atualização e aprofundamento de conhecimentos na área. Estudos realizados nas últimas décadas, especialmente, a partir de 90, tem evidenciado a necessidade de mudança de paradigmas e desmistificação de estereótipos relacionados a atenção ao idoso. Uma das principais aprendizagens é de que o idoso constitui um grupo de pessoas heterogêneas, sendo assim o intercâmbio de conhecimentos na própria área e com diferentes áreas de conhecimento é essencial.

Os eventos científicos constituem-se como o espaço acadêmico e social que permite a socialização de conhecimentos e a troca de experiências. O envelhecimento humano é algo novo porque é a primeira vez na história da humanidade que muitas pessoas estão vivendo além dos 80 anos de idade, sendo que os octogenários pertencem ao grupo de idade que mais cresce na população mundial. Por outro lado, a prática de atividade física regular é ainda restrita, não alcançando a maioria da população, apesar dos seus benefícios biopsicossociais.

O Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade (SIAFTI) é um evento bianual e que ocorreu pela primeira vez em 1996. A primeira edição foi idealizada e organizada pelo professor doutor Alfredo Faria Junior, na Universidade do Estado do Rio de Janeiro, tendo participado professores e pesquisadores que atuavam e se interessavam pelo tema do evento. Após, 22 anos e na sua 14ª edição em 2018 já terá sido realizado em várias regiões do Brasil: Rio de Janeiro (RJ) em 1996, 1998 e 2000 pela UERJ; João Pessoa (PB) em 2001 pela UFPB, São Paulo (SP) em 2002 pela USP, Belém (PA) em 2003 pela UFPA, Brasília (DF) em 2004 pela UnB, Canoas (RS) em 2005 pela ULBRA, Florianópolis (SC) em 2007 pela UFSC/UFSC, Maceió (AL) em 2009 pela UFAL, Curitiba (PR) em 2011 pela UFPR, Brasília (DF) em 2013 pela UnB e Londrina (PR) em 2016 pela UEL. Ao longo desse período, os participantes internacionais variaram quanto a sua origem, porém destacam-se países da América do Norte e da Europa. O evento consagrou-se como o único, sediado no Brasil, que enfoca o tema do envelhecimento associado à atividade física, valorizando o intercâmbio dos pesquisadores que assumiram essa área como o foco de suas atividades, especialmente nas universidades.

O objetivo do XIV SIAFTI foi possibilitar a atualização e o aprofundamento de conhecimentos para alunos de graduação e pós-graduação, professores universitários, profissionais da área de Educação Física, bem como de outras áreas de conhecimento, tendo sido adotado o tema: 'Atividade física e atenção à saúde do idoso: novos campos de

atuação'. A UFRGS possui trajetória em ações relacionadas ao envelhecimento desde a década de 90, destacando-se o Núcleo de Envelhecimento Interdisciplinares sobre Envelhecimento Humano - NEIE como uma estratégia institucional (congregando professores, técnicos e alunos de diferentes cursos) e um periódico indexado Revista do NEIE, dois grandes programas de extensão: Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso - CELARI e Universidade da Terceira Idade - UNITI (reorganizada recentemente para Universidade Aberta à Pessoa Idosa - UNAPI), além de outros projetos de extensão e pesquisas ao longo desse período. Todas essas ações tem colocado a UFRGS como referência na região sul, como também no país, principalmente pelas suas publicações e formação de recursos humanos com a pós-graduação. Neste quesito, destaca-se o Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano - PPGCMH da UFRGS.

A realização do XIV SIAFTI possibilitou a consolidação da área de estudos com foco na temática do envelhecimento e atividade física, além de incentivar o intercâmbio de experiências e a formação de parcerias entre grupos de pesquisa do país e, ainda, de outros países, como Portugal. Destacou-se a participação da professora Maria Joana de Carvalho da Universidade do Porto de Portugal.

Foram realizadas diferentes atividades propostas no seminário, incluindo conferência e mini-conferência, mesa-redonda, painel, minicursos e apresentação de trabalhos científicos. Os palestrantes foram professores de universidades, todos com doutorado ou pós-doutorado, de diferentes regiões do país: PUC/RS, UDESC, UEL, UERJ, UFCSPA, UFPEL, UFRGS, UFSC, UFSM, UFTM, UnB, UNESP-Rio Claro. A comissão científica foi composta por professores da própria entidade e convidados, sendo vários bolsistas de produtividade em pesquisa do CNPq.

Os trabalhos científicos apresentados no evento, comunicações orais (no formato de artigo) e pôster (no formato de resumo), são publicados em dois formatos: os artigos na revista 'Estudos Interdisciplinares sobre Envelhecimento Humano' editada pela UFRGS e os resumos neste Anais, num total de 57.

Prof^a. Dr^a. Andréa Kruger Gonçalves
Coordenadora do XIV SIAFTI

COMISSÃO ORGANIZADORA DO SIAFTI2018

Instituição de Execução

Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, UFRGS, Porto Alegre, Brasil.

Coordenadora do Evento

Profª.Drª. Andréa Kruger Gonçalves

Comissão Organizadora do Evento

Profª.Drª. Anelise Reis Gaya

Profª.Drª. Adriane Ribeiro Teixeira

Prof.Dr. Luiz Fernando Martins Kruel

Assist.Social Dmd. Eliane Jost Blessmann

Profª.Drª. Nádia Cristina Valentini

Ms. Amanda Suely Rodriguez de Vargas

Msnnda. Isadora Loch Sbeghen

Msnnda. Priscilla Cardoso da Silva

Comissão Científica

Profª. Drª. Adriane Ribeiro Teixeira

Prof.Dr.Adroaldo César Araújo Gaya

Profª.Drª. Andréa Kruger Gonçalves

Profª.Drª. Anelise Reis Gaya

Prof.Dr. Denílson de Castro Teixeira

Profª.Drª. Giovana Zarpellon Mazo

Prof.Dr. Johannes Doll

Profª.Drª. Juliana Bayeux Dascal

Profª.Drª. Maira Rozenfeld Olchik

Profª.Drª. Marisete Peralta Safons

Profª.Drª. Scheila Tribess

Profª.Drª. Tânia Rosane Bertoldo Benedetti

Assist.Social Drnd. Eliane Jost Blessmann

Dmd. Valéria Feijó Martins

Dmd. Vanessa Dias Possamai

Msnnda. Isadora Loch Sbeghen

Comissão de Apoio

Profª.Drª. Aline Nogueira Haas

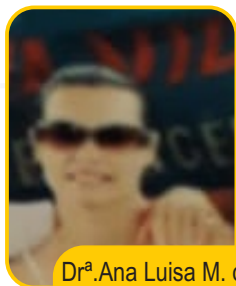
Luis Gustavo Miranda Petri

Mariana Oliveira de Oliveira

Marina Domingues Teles

Pâmela Andrieli da Silva Tristão

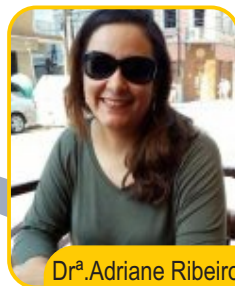
PALESTRANTES DO SIAFTI2018



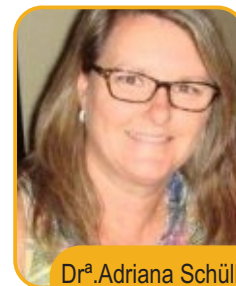
Dr.ª Ana Luisa M. de Rodrigues
Prof. POA



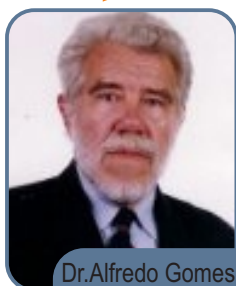
Dr.ª Andréa Kruger Gonçalves
UFRGS



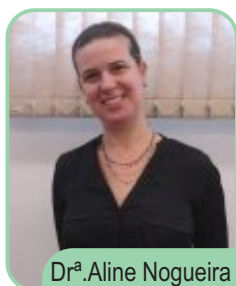
Dr.ª Adriane Ribeiro Teixeira
UFRGS



Dr.ª Adriana Schüller Cavalli
UFPEL



Dr. Alfredo Gomes de Faria Júnior
Universo



Dr.ª Aline Nogueira Haas
UFRGS



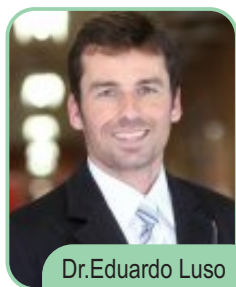
Dr.ª Aline Rodrigues Barbosa
UFSC



Esp. Daniela Stein
Residencial Geriátrico



Dr. Denilson de Castro Teixeira
UEL



Dr. Eduardo Luso Cadore
UFRGS



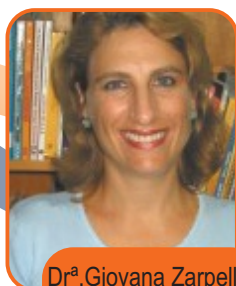
Dr. Emílio Hudeyuki Moriguchi
UFRGS



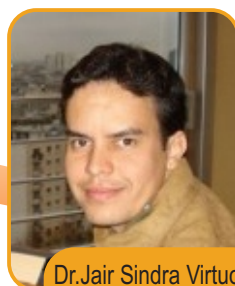
Dr. Felipe S. Stigger
UFSCPA



Dr.ª Flávia Gomez Martinez
UFRGS



Dr.ª Giovana Zarpellon Mazo
UDESC



Dr. Jair Sindra Virtuoso Júnior
UFTM



Dr. Leonardo A. Peyré Tartaruga
UFRGS

PALESTRANTES DO SIAFTI2018



Dr.ª Lilian Teresa B. Gobbi
UNESP Rio Claro



Dr.ª Luciana Laureano Paiva
UFRGS



Dr. Luiz Fernando Alvarenga
UFRGS



Dr. Luiz Fernando Kruehl
UFRGS



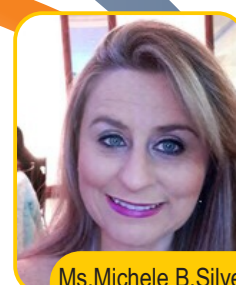
Dr. Marco Aurélio de F. Acosta
UFSM



Dr.ª Maria Joana de Carvalho
U. do Porto



Dr.ª Marisete Peralta Safons
UnB



Ms. Michele B. Silveira
SESC/RS



Dr.ª Patricia Chagas
UFSM



Dr. Paulo Tarso Veras Farinatti
UERJ



Dr.ª Rochelle Rocha Costa
UFRGS



Dr. Sebastião Gobbi
UNESP Rio Claro



Dr.ª Tânia Bertoldo Benedetti
UFSC

PROGRAMAÇÃO DO EVENTO

DIA 1 - 27 de Novembro

13:00 18:30	CREDENCIAMENTO
----------------	-----------------------

Minicurso

14:00	Sala Abacateiro	Caminhada Nórdica	Prof. Dr. Leonardo Peyré Tartaruga-UFRGS Ms.Valéria F.Martins, Ft.Ana Paula J. Zanardi-PPGCMH
	Sala Cerejeira	Dança para idosos com Parkinson	Profª. Drª. Aline Nogueira Haas - UFRGS Ms.Rebeca Donilda, Ms.Marcela dos S.Delabary-PPGCMH
	Sala Coqueiro	Diabetes e dislipidemia	Prof. Dr. Luiz Fernando Martins Kruel Profª.Drª.Rochelle Rocha Costa - UFRGS
	Sala Pessegueiro	Exergames para idosos	Profª. Drª. Aline Rodrigues Barbosa - UFSC
	Plenarinho	Fisiopatologia, principais lesões e tratamentos	Profª. Drª. Flávia Gomes Martinez - UFRGS
	Sala Limoeiro	Incontinência urinária, atividade física, qualidade de vida	Profª. Drª. Luciana Laureano Paiva - UFRGS Ms. Marina Petter Rodrigues -PPGCMH
	Sala II	Treinamento de força para idosos	Prof.Dr. Eduardo Lusa Cadore - UFRGS

ESPAÇO CULTURAL - REENCONTRO

17:15	SOLENIDADE DE ABERTURA Participação Especial do Prof. Dr. Alfredo Gomes de Faria Júnior
-------	---

Conferência Abertura

18:30	Salão de Atos	PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA IDOSOS: abordagens atuais na Europa	Profª.Drª.Maria Joana de Carvalho Universidade do Porto - PT Moderadora: Drª.Giovana Zarpellon Mazo - UDESC
19:30	Salão de Atos	APRESENTAÇÃO ARTÍSTICA	Grupo de Dança e Grupo de Percussão Só Ritmos - CELARI-UFRGS
20:00	COQUETEL DE ABERTURA		

DIA 2 - 28 de Novembro

Conferência

09:00	Salão de Atos	FRAGILIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO	Prof.Dr. Emílio Hideyuki Moriguchi - UFRGS Moderadora: Assist.Social Ms. Eliane Jost Blessmann - UFRGS
-------	---------------	--	---

10:00	COFFEE BREAK		
Mesa Redonda 1			
10:30	Salão de Atos	INTERVENÇÃO COM ATIVIDADE FÍSICA NO ENVELHECIMENTO: Parkinson e Alzheimer	ProfªDrª.Lilian Gobbi - UNESP Rio Claro Prof.Dr. Leonardo A.P. Tartaruga - UFRGS Prof.Dr. Felipe de S. Stigger - UFCSPA Moderadora: Profª.Drª. Adriana S.Cavalli - UFPEL
12:00	ALMOÇO		
Painel 1			
13:30	Salão de Atos	PERSPECTIVAS CIENTÍFICAS PARA INTERVENÇÃO PARA IDOSOS	Prof. Dr. Paulo de Tarso V. Farinatti - UERJ Profª. Drª. Tânia Rosane B. Benedetti- UFSC Moderadora: Profª.Drª. Aline Rodrigues Barbosa - UFSC
Painel 2			
13:30	Sala II	SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE E ATENÇÃO AO IDOSO: presença da atividade física?	Prof.Dr. Jair S.Virtuoso Júnior - UFTM Prof.Dr. Denilson de C. Teixeira - UEL Moderadora: Profª.Drª. Marisete P.Safons - UnB
15:00	Apresentação de Pôster		
16:30	REUNIÃO DOS EX-COORDENADORES SIAFTI		
16:30	COFFEE BREAK		
Mini conferência			
17:00	Salão de Atos	TRÊS DÉCADAS DE ATIVIDADE FÍSICA COM IDOSOS	Profª.Drª.Maria Joana de Carvalho - Universidade do Porto/PT Prof.Dr. Sebastião Gobbi - UNSEP Rio Claro Moderadora: Profª.Drª.Tânia R.B.Benedetti - UFSC
18:30	Salão de Atos	APRESENTAÇÃO ARTÍSTICA	Grupo de Canto CELARI e Grupo Dança & Parkinson -UFRGS
20:00	JANTAR POR ADESÃO		

DIA 3 - 29 de Novembro

Roda de Conversa			
08:30	Salão de Atos	PROGRAMAS DE EXTENSÃO COM ATIVIDADE FÍSICA EM UNIVERSIDADES: experiências no Brasil	Profª. Drª. Andréa K. Gonçalves - UFRGS Profª. Drª. Adriana Schüller Cavalli - UFPEL Profª. Drª. Giovana Zarpellon Mazo - UDESC Prof. Dr. Marco Aurélio de F. Acosta - UFSM Profª. Drª. Marisete Peralta Safons - UnB Prof. Dr. Paulo Tarso V. Farinatti - UERJ Profª. Drª. Tânia Rosane B. Benedetti - UFSC Moderador: Prof. Dr. Sebastião Gobbi - UNESP Rio Claro

DIA 3 - 29 de Novembro

10:30	COFFEE BREAK		
Mesa Redonda 2			
11:00	Salão de Atos	A EDUCAÇÃO FÍSICA COM IDOSOS E O MERCADO DE TRABALHO	Profª.Msrª.Michele B.Silveira - SESC/RS Prof.Esp.Daniela Stein - Residencial Geriátrico Drª.Ana Luísa Rodrigues- Pref.de Porto Alegre Moderador: Prof.Dr.Denilson de C. Teixeira - UEL
Mesa Redonda 3			
11:00	Sala II	MULTIDISCIPLINARIEDADE E PROMOÇÃO DA SAÚDE COM IDOSOS	Profª. Drª.Adriana R.Teixeira - UFRGS Prof.Dr.Luiz Fernando Alvarenga - UFRGS Profª. Drª. Patricia Chagas- UFSM Moderador: Prof.Dr. Jair Virtuoso Júnior - UFTM
12:30	ALMOÇO		
14:00	Apresentação Oral		
Conferência de Encerramento			
15:30	Salão de Atos	ESTUDO COM CENTENÁRIOS: atividade física, estilo de vida e longevidade	Profª.Drª. Giovana Zarpellon Mazo - UDESC Moderadora: Profª.Drª.Lilian Gobbi - UNESP Rio Claro
16:30	CERIMÔNIA DE ENCERRAMENTO		
16:45	Salão de Atos	APRESENTAÇÃO ARTÍSTICA	Grupo de Danças Tradicionais Tchê -UFRGS
Premiação das Apresentações Científicas			
DIVULGAÇÃO DA PRÓXIMA UNIVERSIDADE SEDE			

SUMÁRIO

A geração sexo, drogas e rock'n roll envelheceu e a educação física com isto? Reflexões do Projeto EnvelheSendo	15
A ginástica para todos como ferramenta criativa de expressão corporal em grupos de mulheres sêniores.....	16
Análise da força muscular, equilíbrio e qualidade de vida de idosos participantes do serviço de orientação ao exercício em Vitória/ES.....	17
Análise de diferentes variáveis do Test Timed up and go como possíveis preditores da chance de quedas em idosos longevos.....	18
Aplicabilidade do Timed up and go para avaliação do equilíbrio dinâmico em idosas praticantes de atividade física	19
Aptidão física de idosos praticantes de hidroginástica e jogging.....	20
Aptidão física na terceira idade e a função de diferentes modelos de exercícios físicos.....	21
Associação entre hábitos alimentares e incontinência urinária em idosas praticantes de atividade física.....	22
Aulas de dança e expressão corporal para mulheres idosas: a proposição de uma metodologia.....	23
Autopercepção de funcionalidade em longevos	24
Avaliação da massa corporal e da satisfação com a saúde de idosas participantes do Programa Vamos.....	25
Balé clássico e caminhada em grupo: efeito sobre o equilíbrio funcional em idosos	26
<i>Bouts</i> de atividade física moderada e vigorosa como preditor da circunferência da cintura de idosos	27
Comparação da força muscular em idosos ativos de diferentes faixas etárias	28
Correlação entre a idade de idosos com variáveis mecânicas no sprint	29
Correlação entre força muscular e índice de massa corporal de idosos ativos.....	30
Correlação entre idade e força de preensão manual em idosos	31
Correlação entre índice de competência e competência motora em idosos.....	32
Correlação entre índice massa corporal e massa muscular de idosos.....	33
Correlação entre renda per capita e competência motora em idosos.....	34
Dança: experiências de idosos com deficiência visual	35
Dança & Parkinson: relato de um projeto de extensão.....	36
Desenvolvimento motor de idosas participantes de grupos de atividade física: estudo exploratório nas regiões sul e nordeste do Brasil.....	37
Efeito do treinamento funcional nas capacidades físicas de idosas	38
Efeito dos exergames e dos exercício contra resistência no equilíbrio corporal de adultos mais velhos.....	39

Efeitos de um programa de dança e de caminhada sobre a mobilidade funcional de pessoas com Doença de Parkinson.....	40
Efeitos do exergame e dos exercícios contra resistência na força e resistência muscular de adultos mais velhos	41
Efeitos do método pilates e treinamento resistido na capacidade funcional de idosos	42
Efeitos do programa <i>nine matrices exercise</i> no equilíbrio, resistência aeróbia, força muscular e flexibilidade dos membros inferiores em idosos	43
Efeitos do programa pleno de educação e autogestão em idosos com osteoartrose no joelho	44
Efeitos do treinamento funcional no perfil glicêmico e na aptidão funcional de idosas.....	45
Encontros com a cidade: relato de experiência de um residencial terapêutico	46
Espessura do músculo adutor do polegar como preditor de mortalidade pós-alta hospitalar em idosos	47
Estresse fisiológico induzido por uma simples sessão de exercício combinado na academia rio ar livre: um estudo em idosos.....	48
Existe relação entre o estado mental e a capacidade funcional de centenários?.....	49
Fatores que contribuem para adesão e desistência de um programa de atividades física para idosos	50
Fragilidade em idosos: prevalência e associação com o comportamento sedentário	51
Manual de orientação para idosos na utilização de Academias da Terceira Idade /ATI.....	52
Mobilidade funcional e força muscular de idosos praticantes de caminhada nórdica.....	53
Musculação para idosos: experiência no Núcleo Universitário da Terceira Idade	54
Necessidade de escuta da população idosa na Atenção Básica de Saúde de Porto Alegre (RS)	55
Núcleo Universitário da Terceira Idade em ações que ultrapassam décadas e marcam gerações.....	56
O treinamento associado à dupla tarefa melhora a capacidade funcional e a mobilidade de idosos	57
O treinamento de caminhada nórdica promove manutenção da resistência aeróbica em idosos	58
Passos/dia e áreas da motricidade: estudo correlacional.....	59
Percepção de cuidadores sobre o efeito do exercício multifuncional nas atividades da vida diária de idosos com Doença de Alzheimer.....	60
Percepções de idosos sobre a prática de Hatha Yoga	61
Programa Vamos: efeito sobre a atividade física e indicadores de risco para Síndrome Metabólica	62

Promoção em saúde através da dança para idosos: um relato de experiência	63
Relação da força de preensão manual com a faixa etária em mulheres na pós-menopausa.	64
Relação entre força muscular e mobilidade funcional de idosos praticantes de musculação.	65
Resposta do treinamento de força em idosos.....	66
Resultados de uma intervenção para a prevenção da incontinência urinária na qualidade de vida dos idosos	67
Risco de quedas em idosos e sua relação com o desempenho funcional e com a função cognitiva em idosos.....	68
Séries até a falha ou não: diferentes estratégias para similares respostas neuromusculares em idosas treinadas.....	69
Sintomas neuropsiquiátricos na Doença de Alzheimer.....	71
Tradução do Examen Geronto-psychomoteur para o português do Brasil	72

A GERAÇÃO SEXO, DROGAS E ROCK'N ROLL ENVELHECEU E A EDUCAÇÃO FÍSICA COM ISTO? Reflexões do Projeto EnvelheSendo

GENERATION SEX, DRUGS AND ROCK'N ROLL AGED. THE PHYSICAL EDUCATION WITH?
Reflections from the EnvelheSendo Project

Lucélia Justino Borges¹

¹ Doutora em Educação Física. Docente do Departamento de Educação Física da UFPR, <lucelia.borges@ufpr.br>.

INTRODUÇÃO: Este relato de experiência tem como objetivo apresentar reflexões que permeiam a atuação profissional com os idosos, bem como descrever experiências do Projeto EnvelheSendo - UFPR. Para tanto, este relato foi organizado em dois momentos. Dentre os caminhos já percorridos pela Educação Física (EF) na área do envelhecimento salienta-se a inclusão de disciplinas na formação inicial; criação de grupos e linhas de pesquisa; dentre outros, porém a EF ainda requer avanços e novos desafios surgem ao considerarmos as diferenças das gerações que envelhecem(ram), conforme destacado pelo título. Os questionamentos não têm a pretensão de esgotar o assunto nem apresentar respostas e sim, possibilitar o (re)pensar do saber fazer da EF. Dessa forma, questiona-se: a EF tem conseguido desenvolver ações atraentes/motivantes para diferentes gerações? Como tem sido a atuação da EF com idosos longevos e centenários? O que há de novo/diferente na EF que considera a diversidade do envelhecimento? A promoção da AF para idosos tem considerado os condicionantes sociais, políticos, econômicos, ambientais e culturais? **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Visando a promoção do envelhecimento ativo, iniciou em 2016 como ação extensionista da UFPR, o Projeto EnvelheSendo que objetiva promover o envelhecimento saudável por meio da oferta de AF; meditação; de ações de educação em saúde, socioculturais e artísticas. Pautando-se nas políticas públicas nacionais e internacionais e na pedagogia freireana, busca-se desenvolver autonomia, independência, empoderamento, protagonismo e o (re)(auto)conhecimento do ser que envelhece. **RESULTADOS:** Os resultados obtidos nas avaliações periódicas sinalizam melhorias das condições de saúde física, mental e psicológica. As experiências vivenciadas no EnvelheSendo são motivadoras, contudo, tem sido desafiador o enfrentamento e superação das crenças que limitam os idosos assumirem o protagonismo neste processo; pela dificuldade em incluir homens e àquelas pessoas que nunca exercitaram ou pelo receio (por desconhecimento ou desconfiança) de experimentarem algo novo. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Concluindo, os caminhos percorridos pela EF na área do envelhecimento são importantes. Porém, novos trajetos precisam ser (re)construídos atentando-se à singularidade das gerações que envelhecem, conforme explicitado no título deste trabalho que faz alusão àquela geração jovem dos anos 60 que envelheceu. Ao reconhecer e considerar as diferenças entre cada geração que envelhece, a EF poderá contemplar na formação inicial e continuada, e nas ações desenvolvidas, diferentes estratégias que consigam incluir a diversidade e a pluralidade do envelhecimento.

Palavras-chave: Atividade física; Envelhecimento; Saúde.



A GINÁSTICA PARA TODOS COMO FERRAMENTA CRIATIVA DE EXPRESSÃO CORPORAL EM GRUPOS DE MULHERES SÊNIORES

GYMNASTICS FOR ALL AS A CREATIVE TOOL OF BODY EXPRESSION IN SÊNIOR WOMEN'S GROUPS

Annelise Link¹
Vanessa Bellani Lyra²

¹ Graduanda da Universidade de Caxias do Sul, <anny.link93@gmail.com>

² Doutora da Universidade de Caxias do Sul.

INTRODUÇÃO: O movimento e o envelhecimento são dois termos que possuem relação direta, pois a movimentação do ser humano não é somente um ato mecânico global do sistema neuromuscular para atingir um determinado objetivo, mas sim uma resposta consciente a um estímulo dado ao organismo e processado pelo sistema nervoso. Para além disso, a expressão corporal, ou ainda, a expressão do próprio ser enquanto “ser”, se faz importante quando pensamos que a simbologia do gesto é capaz de contar muitas vezes uma história de vida. Nesse sentido, a Ginástica Para Todos para as mulheres sêniores, invade o campo do autoconhecimento e da simbologia, buscando reviver, criar e experimentar novos atos motores que ajudem na tradução das emoções humanas em gestos. **OBJETIVO:** Verificar as possibilidades de criação e experimentação da Ginástica Para Todos em um grupo de mulheres sêniores. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** As atividades se desenvolveram com um grupo de 10 mulheres, com idades entre 63 e 85 anos, todas alunas do Projeto de Extensão UCS Sênior da Universidade de Caxias do Sul. As aulas ocorreram duas vezes por semana, durante seis meses, sendo que as mesmas foram fotografadas e filmadas. Ainda, ao final de cada aula foram realizadas rodas de conversas e discussões sobre a aula, que foram gravadas e transcritas na íntegra. **RESULTADOS:** A capacidade para mover-se e sua importância residem não somente na manutenção da saúde, mas também na autonomia, na propriocepção, na independência e na satisfação consigo mesmo. Nesse sentido, as atividades procuraram trabalhar com diversos materiais e em diferentes planos, desafiando as participantes a explorarem possibilidades distintas de movimento. A realização de atividades de expressão corporal, autoconhecimento e integração, foram importantes aliadas na construção de uma turma unida, consciente e reflexiva. Para além do exercício físico, a proposta da Ginástica Para Todos em conjunto com a expressão corporal, buscou explorar a confiança no outro, o companheirismo e a compreensão entre as alunas, criando vínculos e amizades. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A Ginástica Para Todos como ferramenta metodológica para idosos, auxilia na integração, socialização e também na manutenção da saúde. Se faz importante refletir sobre as diversas possibilidades que esta prática gímnica pode proporcionar a este público. Ainda, recomenda-se a realização de mais estudos sobre os efeitos da Ginástica Para Todos em grupos de mulheres sêniores.

Palavras-chave: Ginástica para Todos; Mulheres Sêniores; Expressão Corporal.

ANÁLISE DA FORÇA MUSCULAR, EQUILÍBRIO E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PARTICIPANTES DO SERVIÇO DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO EM VITÓRIA/ES

ANALYSIS OF MUSCLE STRENGTH, BALANCE AND QUALITY OF LIFE IN ELDERLY PARTICIPANTS OF THE EXERCISE ORIENTATION SERVICE IN VITORIA/ES

Leonardo Vieira¹
Jean Cruz²
Victor Ferreira³
Natália Rinaldi⁴

¹ Mestrando em Educação Física; Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo; Secretaria Municipal de Saúde de Vitória; <lcaramuru@gmail.com>

² Graduando em Educação Física; Universidade Federal do Espírito Santo

³ Graduando em Educação Física; Universidade Federal do Espírito Santo

⁴ Doutora em Ciências; Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo.

INTRODUÇÃO: O envelhecimento promove deterioração da força muscular e do equilíbrio, o que contribui para a ocorrência de quedas e diminuição da qualidade de vida, mas que podem ser prevenidas por meio da prática de exercícios. O Serviço de Orientação ao Exercício (SOE) é um programa da Prefeitura de Vitória/ES em funcionamento desde 1990, porém ainda são desconhecidos os benefícios deste programa para a saúde dos idosos. **OBJETIVO:** Comparar a força muscular, equilíbrio e a qualidade de vida de idosos participantes do SOE com idosos inativos. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** A amostra foi constituída por 20 idosos (66,75±anos), distribuída igualmente em 02 grupos: Grupo SOE (com frequência mínima de 2 treinos por semana com duração de 60 minutos por sessão) e Grupo Inativo, sendo aplicado o Questionário de Baecke Modificado para Idosos para determinar o nível de atividade física. O questionário SF-36 foi utilizado para avaliar a qualidade de vida. Para avaliação da força muscular foi utilizado um dinamômetro isocinético, sendo analisados os movimentos de tornozelo (flexão plantar/dorsiflexão), joelho (extensão/flexão) e quadril (flexão/extensão e abdução/adução) no modo concêntrico a 60°/s. O equilíbrio foi avaliado por meio da posturografia em 4 tarefas: base bipodal sobre superfície rígida com olhos abertos (BSROA) e fechados (BSROF); base bipodal sobre superfície instável com olhos abertos (BSIOA) e fechados (BSIOF). O teste *t* para amostra independentes foi empregado para comparar o pico de torque do membro inferior dominante, área de oscilação do centro de pressão (COP) e o escore no SF-36 entre os grupos, sendo adotado um nível de significância de 5%. **RESULTADOS:** A comparação entre os grupos revelou que o Grupo SOE apresentou melhor desempenho na força muscular, com diferença entre o pico de torque de extensão de quadril ($p=0,016$) e de flexão plantar de tornozelo ($p=0,041$). Foi revelado também um melhor desempenho no controle do equilíbrio pelo Grupo SOE com diferença na área do COP em todas as tarefas analisadas: BSROA ($p=0,014$); BSROF ($p=0,039$); BSIOA ($p=0,031$); BSIOF ($p=0,009$). O Grupo SOE apresentou melhor qualidade de vida, sendo revelada diferenças nos domínios aspectos sociais ($p=0,004$) e saúde mental ($p=0,022$) em relação ao grupo inativo. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O SOE promove benefícios no desempenho no controle do equilíbrio e da força muscular de quadril e tornozelo, o que pode contribuir para a prevenção de quedas e melhor qualidade de vida em idosos.

Palavras-chave: Envelhecimento; Equilíbrio; Força Muscular; Qualidade de Vida; Exercícios.

ANÁLISE DE DIFERENTES VARIÁVEIS DO TESTE TIMED UP AND GO COMO POSSÍVEIS PREDITORES DA CHANCE DE QUEDAS EM IDOSOS LONGEVOS

ANALYSIS OF DIFFERENT VARIABLES OF THE TIMED UP AND GO TEST AS POSSIBLE PREDICTORS OF THE FALL LEVEL CHANGE IN OLDEST-OLD

Fabiane de Oliveira Brauner¹
Anelise Ineu Figueiredo²
Mariana dos Santos Oliveira³
Matheus de Souza Urbanetto⁴
Régis Gemerasca Mestriner⁵

¹ Educadora Física (UFRGS), Mestranda em Gerontologia Biomédica PUCRS, <braunerpro@gmail.com>

² Fisioterapeuta (UFSM), Doutoranda em Gerontologia Biomédica PUCRS

³ Fisioterapeuta (ULBRA), Mestranda em Gerontologia Biomédica PUCRS

⁴ Acadêmico do Curso de Fisioterapia PUCRS

⁵ Fisioterapeuta (PUCRS), Dr. em Fisiologia (UFRGS), Docente PUCRS.

INTRODUÇÃO: Longevos são idosos com idade acima de 85 anos. Estes estão mais vulneráveis a sofrer quedas devido às inúmeras alterações fisiológicas inerentes ao processo de envelhecimento. A marcha em dupla tarefa e os giros, presentes na marcha não linear, aumentam o grau de dificuldade no desempenho das atividades cotidianas dessa população, afetando o equilíbrio postural. **OBJETIVO:** Analisar se as diferentes fases do teste *Timed Up and Go (TUG)* simples e em dupla-tarefa (DT) podem prever a história de quedas em longevos. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Estudo caracterizado como transversal do tipo caso-controle. A amostra foi composta por 60 longevos, com idade ≥ 85 anos, divididos em dois grupos: 30 com histórico de quedas (caso) e 30 sem histórico de quedas (controle). As avaliações ocorreram nas residências dos longevos, 6 tentativas do *TUG*, sendo 3 em modo simples e 3 em *TUG-DT*, com o auxílio do sensor inercial *G-Walk* e de uma filmadora. Dados sociodemográficos, mini-exame do estado mental, níveis de atividade física (IPAQ), presença de sintomas depressivos, preocupação com a ocorrência de quedas, fármacos em uso, autopercepção de equilíbrio e o teste do alcance funcional também foram avaliados. Este estudo foi aprovado pelo CEP da PUCRS (número 2.278.707), os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. **RESULTADOS:** Foram analisados por meio do teste-t de *student* para amostras independentes. As variáveis com significância ou tendência de significância entre os grupos ($p \leq 0,20$) foram para a construção de modelos de regressão logística binária. Análises preliminares revelaram que longevos com baixos níveis de atividade física elevam as chances de queda cerca de 4,5 vezes. O “número de passos” foi preditor independente ($p < 0,05$) para risco de quedas em todas as fases do *TUG* simples: teste total (OR=1,13), marcha de ida (OR=1,40), giro (OR=2,13), marcha de retorno (OR=1,29) e girar para sentar-se (OR=2,00). No *TUG-DT*, verifica-se um resultado similar ($p < 0,05$) para a marcha de ida (OR=1,26) e no girar para sentar-se (OR=1,90), bem como no tempo da fase de giro (OR=2,28). O teste do alcance funcional (OR=0,93) também se mostrou preditivo ($p = 0,046$). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O número de passos durante o *TUG* simples e durante o giro no *TUG-DT* parecem ser melhores preditores independentes para o histórico de quedas do que o tempo despendido no teste, esse último tipicamente associado com o risco de quedas em idosos jovens.

Palavras-chave: TUG; Longevidade; Quedas; Marcha; Dupla-Tarefa.

APLICABILIDADE DO TIMED UP AND GO PARA AVALIAÇÃO DO EQUILÍBRIO DINÂMICO EM IDOSAS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

PERFORMANCE IN THE TIMED UP AND GO TO EVALUATE THE DYNAMIC BALANCE IN ELDERLY WOMEN PRACTICING PHYSICAL ACTIVITY

Eduardo Hauser¹
Paula F. Sandreschi²
Georgio AA Micaella³
Giovana Z. Mazo³

¹ Bacharel em Educação Física e Doutorando em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, <ehauser07@gmail.com>

² Bacharel em Educação Física e Doutoranda em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC

³ Prof^a Dr^a do Departamento de Educação física da universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC.

INTRODUÇÃO: O equilíbrio corporal é considerado fundamental para a qualidade de vida de idosos visto que está associado com a independência e quedas na velhice. Dessa forma, testes de equilíbrio têm sido utilizados com frequência. Dentre os mais comuns está o *Timed Up and Go* (TUG), proposto no ano de 1991 por Podsiadlo e Richardson. Porém, a utilização do ponto de corte proposto por esses autores (<10 segundos) como indicativo de independência pode não ser o mais adequado para idosos praticantes de atividade física, impossibilitando a avaliação de parâmetros da qualidade do equilíbrio desse público com a utilização do TUG. **OBJETIVO:** verificar o percentual de idosas praticantes de atividade física que realizam o TUG de maneira satisfatória (<10s). **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Dentre os critérios de inclusão, era necessário ser do sexo feminino, ter de 60 a 79 anos e ser participante de programa de atividade física voltado para idosos há no mínimo três meses. Foram excluídas idosas que apresentaram tontura no dia do teste e utilizam dispositivo de auxílio a marcha. O instrumento utilizado foi o Timed Up and go, no qual a idosa é orientada a levantar de uma cadeira, caminhar até uma linha a 3 metros de distância e retornar a sentar no menor tempo possível. Para análise dos dados foi utilizado o SPSS 2.0. **RESULTADOS:** compuseram a amostra 178 idosas com média de idade de 68,42(±5,08) anos. Foi verificada uma média de 6,47(±1,32)s para a execução do teste e 97,8% das idosas realizaram o teste de maneira satisfatória de acordo com o protocolo original do instrumento. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A maioria das idosas avaliadas apresentou desempenho satisfatório. Os pontos de corte não parecem sensíveis para identificar prejuízos no equilíbrio dinâmico em idosas praticantes de atividade física. Sugere-se pesquisas para propor novos pontos de corte para o TUG, de acordo com a faixa etária, para essa população.

Palavras-chave: Equilíbrio corporal; Envelhecimento; Atividade Motora.



APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA E JOGGING

PHYSICAL FITNESS OF ELDERLY HYDROGINASTIC AND JOGGING PRACTICERS

Vinícius Guimarães¹
Ana Laura Cardoso²
Valéria Feijó Martins³
Andréa Gonçalves⁴

¹ Graduando em Educação Física-Licenciatura-UFRGS, bolsista do projeto CELARI/UFRGS, <efiguimaraes@gmail.com>

² Graduanda em Educação Física-Licenciatura-UFRGS, bolsista do projeto CELARI/UFRGS

³ Doutoranda pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS

⁴ Doutora, Professora do Curso de Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS

INTRODUÇÃO: A atividade aquática é uma modalidade de exercício físico que propicia resultados satisfatórios em idosos porque existe uma redução do impacto, facilitando a permanência na atividade.

OBJETIVO: avaliar a aptidão física de duas modalidades de atividade aquática **DECISÕES**

METODOLÓGICAS: Estudo descritivo com 67 participantes (70,2±7,4 anos) do programa CELARI divididos em: GR jogging aquático (n=28), GR hidroginástica (n=39). Foi realizado um treinamento de 35 semanas para ambas as oficinas, 2 vezes por semana com duração de 45 minutos. Para a avaliação da aptidão física, utilizou-se o “*Senior Fitness Test*” (RIKLI; JONES, 2001): flexibilidade de membros inferiores (FLEXMI) e superiores (FLEXMS), força de membros inferiores (FMI) e superiores (FMS), resistência aeróbica (RA), equilíbrio e agilidade (EA). A análise de dados está apresentada de forma descritiva com cálculo de média e desvio padrão, aplicou-se o Teste ‘t’ para amostras dependentes referente ao pré e pós-teste, nível de significância $p < 0.05$. **RESULTADOS:** GR jogging aquático: FMI pré 17,2±5,4 pós 18,2±5,5; FMS 21,1±5,8 pós 21,5±5,4; FLEXMI pré -5,5±11,5 pós -7,6±11,9; FLEXMS pré -11,4±11,5 pós -13,9±12,5; EA pré 5,6±1,6 pós 5,1±1,6; RA pré 79,1±22,7 pós 85,7±28,2. GR hidroginástica: FMI pré 15,8±3,1 pós 16,5±4,2; FMS pré 22,0±4,3 pós 22,2±4,0; FLEXMI pré 0,9±9,3 pós 0,0±11,4; FLEXMS pré -4,3±7,4 pós -3,4±8,3; EA pré 5,3±0,9 pós 5,0±1,8; RA pré 81,7±22,8 pós 86,2±25,7. Houve diferença estatisticamente significativa no EA da jogging aquático, o restante das variáveis manteve o resultado. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O envelhecimento não gerou mudanças deletérias no nível de aptidão física destes grupos.

Palavras-chave: Idosos; Aptidão Física; Atividade Física.

APTIDÃO FÍSICA NA TERCEIRA IDADE E A FUNÇÃO DE DIFERENTES MODELOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

PHYSICAL FITNESS IN ELDERLY AND THE ROLE OF DIFFERENT KINDS OF PHYSICAL EXERCISES

Alexandre Luis Ritter¹

¹ Doutor em Ciências do Movimento Humano – PPGCMH – ESEFID – UFRGS; Professor de Educação Física da Diretoria de Esporte, Recreação e Lazer – Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social e Esporte – Prefeitura de Porto Alegre – Brasil; <alexandreloisritter@gmail.com>

INTRODUÇÃO: Os idosos representam hoje 9,2% da população brasileira. Esse número crescerá para 25,5% em 2060. Atualmente, a expectativa de vida ao nascer no Rio Grande do Sul é de 78,29 anos e em 2060 será de 83,91 anos (IBGE, 2018). Proporcionar a esta população uma vida saudável demanda, dentre outras ações, a oferta de programas de exercícios físicos voltados às suas aptidões e necessidades. A aptidão física do idoso é entendida aqui como a sua capacidade de realizar as funções cotidianas de forma segura e sem uma demanda exagerada de esforço através da manutenção da força, do equilíbrio e da amplitude de movimento (ROMA et al., 2013). A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2018) recomenda o engajamento em diferentes práticas corporais com o intuito de reduzir o impacto de alguns fatores responsáveis pela mortalidade de idosos. É necessário, portanto, conhecer o efeito dos exercícios físicos sobre as valências físicas que promovem a manutenção da saúde e da funcionalidade.

OBJETIVO: Verificar a influência de quatro tipos de exercícios físicos adaptados para idosos (Ginástica Localizada – G1; Musculação – G2; Yoga – G3; e Ginástica Funcional – G4) sobre as variáveis força de membros inferiores (FMMII) e superiores (FMMSS), amplitude de movimento da cadeia posterior (ADMCP) e equilíbrio estático (EQE). **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Estudo quase-experimental no qual participaram idosos (♂ n=47 \bar{x} =73,41±8,73 anos; ♀ n=310 \bar{x} =71,12±6,89 anos) de grupos de exercícios físicos de um parque municipal de Porto Alegre. As avaliações pré/pós-testes foram realizadas com intervalo de seis meses. Para a avaliação das variáveis de interesse utilizou-se os testes de força e amplitude de movimento descritos por Rikli e Jones (2013) e de equilíbrio unipedal descrito por Springer et al. (2007). Foi utilizada a estatística descritiva e inferencial com auxílio do software SPSS23.0 para descrever os resultados e verificar as diferenças entre os grupos e entre os dois momentos de avaliação.

RESULTADOS: Na análise da totalidade dos participantes e dos grupos G1 e G2 houve significativo aumento em FMMII e FMMSS e decréscimo em ADMCP. O grupo G4 apresentou aumento em FMMII, enquanto o grupo G3 apresentou aumento em FMMII e FMMSS e decréscimo em EQE3. O grupo G1 apresentou desempenho superior aos demais grupos em EQE e ADMCP (em relação aos grupos G2 e G4). O grupo G2 apresentou resultados superiores em EQE quando comparado aos grupos G3 e G4 e em ADMCP em relação ao grupo G4. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** As atividades desenvolvidas neste parque de Porto Alegre foram capazes de melhorar algumas valências físicas, em especial FMMII e FMMSS. Todavia, o desempenho foi significativamente inferior na ADMCP, havendo necessidade de empenhar mais esforços para auxiliar os idosos na manutenção e melhora desta variável.

Palavras-chave: Aptidão Física; Idosos; Força Muscular; Equilíbrio Postural; Amplitude de Movimento Articular.

ASSOCIAÇÃO ENTRE HÁBITOS ALIMENTARES E INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM IDOSAS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

ASSOCIATION BETWEEN DIETARY HABITS AND URINARY INCONTINENCE IN ELDERLY PRACTITIONERS OF PHYSICAL ACTIVITY

Felipe Fank¹
Deise J. A. Faleiro²
Enaiane C. Menezes³
Rafaela M. Porto⁴
Giovana Z. Mazo⁵

¹ Acadêmico de Educação Física, Universidade do Estado de Santa Catarina, <felipe.fank@edu.udesc.br>

² Mestre em Ciências do Movimento Humano, Universidade do Estado de Santa Catarina,

³ Mestre em Ciências do Movimento Humano, Universidade do Estado de Santa Catarina,

⁴ Acadêmica de Fisioterapia, Universidade do Estado de Santa Catarina,

⁵ Docente em Educação Física, Universidade do Estado de Santa Catarina.

INTRODUÇÃO: A incontinência urinária (IU) é uma disfunção caracterizada por qualquer queixa de perda involuntária de urina. As causas da IU são multifatoriais, incluindo os hábitos alimentares. **OBJETIVO:** Verificar a associação entre hábitos alimentares e IU em idosas praticantes de atividade física. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** A população foi composta por 215 idosas praticantes de atividade física. Os critérios de inclusão foram ser do sexo feminino, ter 60 anos ou mais de idade e estar matriculada nos projetos do Grupo de Extensão da Terceira Idade (GETI) em 2017. Assim, a amostra foi composta por 136 idosas. Para verificar a frequência e gravidade da IU foi utilizado o *International Consultation on Incontinence Questionnaire – Short Form* (ICIQ-SF); e o Questionário de Frequência Alimentar (QFA) adaptado foi utilizado com o objetivo de avaliar a frequência alimentar das idosas. Após o aceite, das idosas, em participar da pesquisa, os dados foram coletados em forma de entrevista. A análise dos dados foi realizada de forma descritiva e inferencial. Para verificar a associação entre IU e os hábitos alimentares, foi utilizado o teste de Qui-quadrado ou Exato de Fisher. Um nível de 5% de significância foi adotado. **RESULTADOS:** Dentre as idosas, 85 (62,5%) foram classificadas como continentas e 51 (38,2%) como incontinentes. As idosas continentas tiveram um consumo mais elevado de alguns alimentos, como frutas ácidas (64,8%) e café (60,2%). Porém, não foi encontrada associação significativa no consumo de nenhum dos alimentos com a incontinência urinária ($p > 0,05$). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Não foi encontrada associação entre os hábitos alimentares e a incontinência urinária em idosas praticantes de atividade física. Apesar destes resultados, sugere-se que os profissionais de saúde encorajem as idosas a adotarem hábitos alimentares saudáveis, buscando a prevenção dos sintomas da IU. Estudos experimentais e longitudinais devem ser conduzidos para investigar possíveis associações entre os hábitos alimentares e a IU.

Palavras-chave: Atividade Física; Hábitos Alimentares; Incontinência Urinária; Idosas.

AULAS DE DANÇA E EXPRESSÃO CORPORAL PARA MULHERES IDOSAS: a proposição de uma metodologia

DANCE AND BODY EXPRESSION CLASSES FOR SINGLE WOMEN: the proposition of a methodology

Vanessa B. Lyra¹
Annelise Link²

¹ Doutora em Ciências do Movimento Humano, Professora dos Cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física – UCS e do Programa UCS Sênior- <vblyra@ucs.br>

² Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física – UCS, Monitora do Programa UCS Sênior.

INTRODUÇÃO: A aula de dança é uma atividade física sistematizada que encontra em seu espaço de realização, o interesse de inúmeras pessoas idosas. Constituindo-se em um espaço de socialização e aprendizagens, a aula de dança para este público, quando conduzida de forma organizada e progressiva, pode vir a oferecer inúmeros benefícios de ordem física, emocional e social a seus praticantes. **OBJETIVO:** Apresentar a organização de uma aula de Dança e Expressão Corporal para mulheres idosas, como ferramenta de socialização, emancipação e educação. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** As atividades são desenvolvidas desde março de 2013, quando então foi ofertada a primeira turma de Dança e Expressão Corporal, vinculada ao Projeto de Extensão UCS Sênior, da Universidade de Caxias do Sul. Com base em muitos estudos, advindos sobretudo, das áreas da Educação Física, Dança e Psicologia, respaldados ainda pelo ideário da Pedagogia Social, a estrutura das aulas veio se modificando ao longo dos semestres letivos, até atingir o atual formato de organização. As aulas ocorrem semanalmente, com a periodicidade de uma vez por semana, com duração de 1 hora e 30 minutos. Os planejamentos gerais são trimestrais, a partir dos quais são projetados os principais conteúdos, dinâmicas e saídas a campo a serem exploradas no período correspondente. As aulas são estruturadas para receber apenas alunas mulheres, com idade igual ou superior a 50 anos. **RESULTADOS:** A organização metodológica da atividade Dança e Expressão Corporal concentra-se, atualmente, no seguinte formato de organização: roda inicial; música para alongamento de membros superiores, membros inferiores e músculos da coluna vertebral; música para deslocamentos rítmicos pela sala, em direções diversas; música para integração, a partir de práticas corporais integrativas; primeiro bloco de conteúdos específicos da dança; música para intervalo; segundo bloco de conteúdos específicos da dança; música para revisão do bloco de conteúdos 1; música para revisão do bloco de conteúdos 2; música para segunda atividade de integração, a partir de práticas corporais integrativas; música para revisão do bloco de conteúdos 1 (aula precedente); música para revisão do bloco de conteúdos 2 (aula precedente); música para expressão vocal em roda; música para alongamento final; música para reflexão final. Cabe destacar que a escolha das músicas é feita de forma muito cautelosa, com fins a contemplar a temporalidade e a adaptabilidade dos diversos ritmos e andamentos, à execução e prazer das participantes. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A estrutura metodológica da aula de Dança e Expressão Corporal, do programa UCS Sênior, vem sendo modificada ao longo dos 5 anos de existência, certa de que não há um ponto de chegada que o encerre. Acredita-se que a estrutura atual possa fornecer subsídios para o trabalho docente em Dança para grupos de alunas sêniores. Ainda, recomenda-se a realização de mais estudos sobre os efeitos da estrutura pedagógica proposta para o envolvimento, realização e desenvolvimento dos grupos contemplados.

Palavras-chave: Dança; Idosos; Ensino.



AUTOPERCEPÇÃO DE FUNCIONALIDADE EM LONGEVOS

SELF PERCEPTION OF FUNCTIONALITY IN LONGEVOS

Aniuska Schiavo¹
Fernanda Luísa Franceschini²
Josiane Bolfe³
Eléia de Macedo⁴

¹ Fisioterapeuta, Pós- graduanda em Fisioterapia Neurofuncional UFRGS, <aniuskaschiavo@hotmail.com>

² Fisioterapeuta, Universidade de Caxias do Sul UCS

³ Fisioterapeuta, Universidade de Caxias do Sul UCS

⁴ Fisioterapeuta, Mestre em Saúde Pública UFSC, Docente do curso de Fisioterapia UCS.

INTRODUÇÃO: A capacidade funcional é a manutenção plena das habilidades físicas e mentais desenvolvidas ao longo da vida, necessárias para uma vida autônoma e independente. Um envelhecimento saudável mantendo a funcionalidade para as atividades cotidianas é um desafio para os indivíduos que atingem a longevidade, portanto a autopercepção do indivíduo sobre o declínio de sua função física é um importante indicador de fragilidade e dependência. **OBJETIVO:** Analisar a autopercepção de longevos sobre sua funcionalidade para as Atividades de Vida Diárias (AVDS), relacionando os testes de desempenho dos membros superiores e inferiores. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Trata-se de um estudo transversal com longevos do bairro de Galópolis em Caxias do Sul - RS. Utilizou-se o questionário AFASI traduzido e adaptado do estudo "Health ABC Study", Teste de Força de Pressão Manual para avaliar o desempenho dos membros superiores, Teste de Sentar e Levantar de uma cadeira e o Teste Timed Up and Go para avaliar o desempenho de membros inferiores e mobilidade. **RESULTADOS:** Foram investigados 31 longevos com média de idade de 83,23 ($\pm 4,1$) anos, sendo 74,19% (23) do sexo feminino. A autopercepção de saúde foi descrita pela maioria dos longevos como boa (14) e regular (12). O questionário AFASII demonstrou a facilidade de executar as AVDS (24), dificuldade em subir 10 degraus (10) e a dificuldade em abaixar-se para alcançar um objeto no chão (7). Os longevos que referiram facilidade no questionário AFASII ao carregar sacolas e objetos pesados, sentar e levantar sem o uso das mãos, caminhar 400 metros e sair de casa apresentaram melhor desempenho no Teste de Força de Pressão Manual, Sentar e Levantar e Timed Up Go. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Pode-se destacar que a maior parte dos longevos avaliados referiu uma boa percepção de saúde, apresentaram bom desempenho nos testes propostos e capacidade funcional acima do esperado para a faixa etária.

Palavras-chave: Fisioterapia; Longevidade; Idosos de 80 anos ou mais; Capacidade Funcional.



AVALIAÇÃO DA MASSA CORPORAL E DA SATISFAÇÃO COM A SAÚDE DE IDOSAS PARTICIPANTES DO PROGRAMA VAMOS

BODY MASS AND HEALTH PERCEPTION EVALUATION OF ELDERLY PARTICIPANTS IN VAMOS PROGRAM

Juciléia B. Bezerra¹
Emanuelle N. Quadros²
Lisandra Konrad³
Camila Tomicki⁴
Cezar G. Ribeiro⁵
Tânia R.B. Benedetti⁶

¹ Pós Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Educação Física - UFSC. Docente da Universidade Federal do Pará - UFPA, <jucileia.bezerra@gmail.com>

² Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Educação Física – UFSC. Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Educação Física - UFSC

³ Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Educação Física - UFSC

⁴ Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Educação Física - UFSC

⁵ Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Educação Física - UFSC

⁶ Doutora em Enfermagem. Docente da Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC.

INTRODUÇÃO: O programa VAMOS - Vida Ativa Melhorando a Saúde - é um programa de mudança de comportamento que objetiva motivar adultos e idosos a adotarem um estilo de vida saudável com relação a atividade física e alimentação. O programa é teórico e acontece em 12 encontros semanais em torno de 2 horas. **OBJETIVO:** Verificar a massa corporal (MC) e a percepção de saúde (PS) de idosas participantes do VAMOS. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Participaram do estudo 24 idosas do programa de atividades físicas para a Terceira Idade da UFSC, divididas em Grupo Intervenção (GI-n=16), com média de idade de 69,1±6,0 anos e Grupo Controle (GC-n=08), com idade média de 71,2±4,7 anos. Todas as participantes estavam obesas ou com sobrepeso. O GI além das aulas práticas duas vezes por semana participou dos encontros semanais do programa VAMOS, durante 3 meses. Em cada encontro foram discutidos temas específicos do Programa sobre mudança de comportamento relacionados a atividade física e alimentação saudável. O GC continuou sua participação nas duas aulas práticas semanais. Foi mensurado a MC e uma questão sobre percepção de saúde. As avaliações foram realizadas no início e ao final dos 3 meses do Programa em ambos os grupos. **RESULTADOS:** No GI a média da MC inicial e final foi de 70,0±8,4kg e 69,1±8,4kg, respectivamente. Ao final do Programa, 50% (n=08) das participantes diminuíram a MC. No GC a média da MC inicial e final foi 73,6±11,6kg e 73,0±10,9kg, respectivamente e 37,5% (n=3) das participantes diminuíram a MC. Quanto à percepção de saúde, no início da intervenção 43,7% (n=7) das idosas do GI relataram estarem satisfeitas com seu estado de saúde. Ao final do Programa 68,7% (n=11) das participantes do GI estavam satisfeitas com sua saúde. No início do Programa, 50% (n=4) das idosas do GC estavam satisfeitas com sua saúde. Ao final, 75% (n=6) responderam que estavam satisfeitas com seu estado de saúde. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Verificou-se que o Programa VAMOS foi efetivo em promover diminuição da MC das participantes do GI. Ambos os grupos apresentaram maior percentual de participantes satisfeitas com sua saúde ao final do Programa VAMOS.

Palavras-chave: Idosas; Programa VAMOS; Massa Corporal; Percepção de Saúde.

BALÉ CLÁSSICO E CAMINHADA EM GRUPO: EFEITO SOBRE O EQUILÍBRIO FUNCIONAL EM IDOSOS

CLASSIC BALLET AND GROUP WALK: EFFECT ON THE FUNCTIONAL BALANCE IN THE ELDERLY

Tatiana C Normann¹
Thayná J Silva¹
Maria A S Fogaça¹
Lidiane Klein²
Caren L Bernardi³
Alcyr O Júnior⁴

¹ Aluna do curso de graduação em Fisioterapia da UFCSPA, <tati.cnorman@hotmail.com>

² Mestre em psicologia e Saúde, doutoranda em Ciências da Reabilitação da UFCSPA

³ Doutor em Psicologia, docente do departamento de psicologia da UFCSPA

⁴ Doutora em Neurociências, docente do departamento de fisioterapia da UFCSPA.

INTRODUÇÃO: No processo do envelhecimento, as queixas sobre equilíbrio estão entre as mais frequentes. Caminhadas e diferentes modalidades de dança têm sido apontadas como capazes de atenuar o declínio e recuperar parte das funções perdidas. Embora a aprendizagem de balé clássico exercite a percepção corporal e a atenção sobre o equilíbrio, não existem estudos que evidenciem esse efeito sobre o equilíbrio de idosos. **OBJETIVO:** O estudo teve como objetivo verificar o efeito de aulas de Balé Clássico sobre o equilíbrio de idosos. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Tomaram parte no estudo, idosas com média de idade de 69 anos, alocadas em dois grupos: Balé (GB), n=17, e Caminhada (GC), n=6. As sessões ocorreram duas vezes por semana, ao longo de 9 semanas, com duração de 60 minutos. Os métodos avaliativos aplicados no pré e pós-intervenção foram os testes “*Timed Up and Go*” (TUG) e Alcance Funcional (TAF) e a Escala de Equilíbrio de Berg (EEB). Para análise estatística foi utilizado o programa SPSS com teste de Shapiro-Wilk para avaliação dos efeitos. Foram feitas comparações entre os efeitos antes e após. Os resultados foram expressos em média ($p \leq 0,05$). **RESULTADOS:** No TUG, o GC (pré=8,618s e pós=7,583s) apresentou melhor desempenho em relação ao GB (pré=8,275 e pós=8,450). No TAF, ambos os grupos melhoraram após a intervenção, sendo GC pré=31,976cm e pós=36,311cm, e GB pré=30,755cm e pós=35,072cm, mas não ocorreram diferenças significativas entre os grupos ($p=0,005$). Para a EEB, ocorreu melhora pós-intervenção em ambos os grupos (GB pré=54,150 e pós=55,166, e GC pré=54,396 e pós=55,222). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Os resultados sugerem que o ensino de balé clássico não foi capaz de modificar as respostas de equilíbrio e alcance funcional. A razão para este efeito é que as participantes possivelmente tenham atingido efeito teto e não havia o que melhorar nas suas performances.

Palavras-chave: Idosos; Equilíbrio; Balé.



BOUTS DE ATIVIDADE FÍSICA MODERADA E VIGOROSA COMO PREDITOR DA CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA DE IDOSOS

BOUTS OF MODERATE AND VIGOROUS PHYSICAL ACTIVITY AS A PREDICTOR OF WAIST CIRCUMFERENCE IN THE ELDERLY

Emanuele N. Quadros¹
Paula F Sandreschi²
Sofia W. Manta³
Matheus S. Mendes⁴
Cassiano R Rech⁵
Tânia R. B. Benedetti⁶

¹ Licenciatura em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina <nueleq@hotmail.com>

² Mestre em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal de Santa Catarina,

³ Mestre em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina,

⁴ Bacharel em Educação Física (em andamento), Universidade Federal de Santa Catarina

⁵ Doutor em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina,

⁶ Doutora em Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina.

INTRODUÇÃO: A medida de circunferência da circunferência é viável e de fácil aplicação no sistema público de saúde, sendo um importante marcador para acompanhamento para risco de doenças cardiometabólicas. **OBJETIVO:** Analisar o número de *bouts* em atividade física moderada-vigorosa como preditor da circunferência da cintura (CC) em idosos usuários de Unidades Básicas de Saúde (UBS) de Florianópolis, Santa Catarina. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Estudo realizado em UBS de Florianópolis entre 2017 e 2018. Idosos (≥ 60 anos) que realizaram consulta médica nos últimos seis meses foram convidados a usar acelerômetros, por setes dias consecutivos. A medida de CC foi mensurada. Para análise, utilizou-se o número de *bouts* (blocos de 10 minutos em atividade física) em intensidade moderada-vigorosa como variável de predição e a CC independente. Foi realizada uma regressão linear simples, após a verificação da normalidade dos resíduos da variável dependente, considerando 5% o nível de significância. **RESULTADOS:** Participaram 212 idosos (83,0% mulheres), média de idade 68,3 (± 6.3). A CC teve uma média de 95,6 cm (± 12.7) e em relação aos *bouts* a partir de 10 min a média foi de 3,8 *bouts* (± 5.5). Foi verificado que cada *bout* realizado resultou na redução de 0,4 centímetros de CC (p -valor = 0,009). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O número de *bouts* de atividade física moderada-vigorada demonstrou-se ser um preditor da CC em idosos. Ressalta-se a importância de intervenções em saúde para o incentivo da prática de atividade física moderada e vigorosa, como forma de redução de CC e possivelmente das doenças crônicas.

Palavras-chave: Atividade motora; Promoção da saúde; Sistema Único de Saúde.



COMPARAÇÃO DA FORÇA MUSCULAR EM IDOSOS ATIVOS DE DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS

COMPARISON OF STRENGTH BETWEEN DIFERENT AGE OF ACTIVE OLDERS

Mário D. P. de S. Ferreira¹
Dhianey de A. Neves¹
Frederico S. de Santana^{1,2}
Marisete P. Safons²

¹ Centro Universitário Euroamericano – UNIEURO – <fredericosantosdesantana@gmail.com>

² Universidade de Brasília - UnB.

INTRODUÇÃO: O processo de envelhecimento é caracterizado por queda de desempenho em todos os sistemas orgânicos, fato que repercute diretamente na capacidade que os idosos têm de realizar suas atividades da vida diária. A força muscular manifesta-se de diversas maneiras no repertório motor humano e, além disso, é uma capacidade física intimamente relacionada com o desempenho em atividades da vida diária. O handgrip ou o teste de preensão manual é uma forma de diagnosticar e acompanhar a força muscular máxima e a saúde. Porém, estudos sobre o comportamento da força muscular em idosos ativos e/ou participantes de programas de atividade física são menos frequentes. **OBJETIVO:** Portanto, o objetivo deste trabalho é comparar a força de preensão manual em idosos de diferentes faixas etárias que participam de um programa de atividades físicas supervisionado. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** A amostra consistiu de idosos com idade entre 60-69 anos (G1; n = 27) e idosos com idade maior que 69 anos (G2; n = 35), voluntários, de ambos os sexos, livres de demência ou qualquer doença metabólica, cardíaca ou osteomioarticular que os impedisse de realizar o teste de força de preensão manual, segundo protocolo americano, isto é, cotovelo estendido. Foram realizadas três tentativas e o maior valor obtido no teste foi considerado. A comparação entre os grupos foi calculada pelo teste T de Student e o nível de significância foi $p \leq 0,05$. **RESULTADOS:** O desempenho no teste de força foi $27,3 \pm 8,5$ kgf e $26,3 \pm 7,8$ kgf, respectivamente, em G1 e G2. Não houve diferença significativa na força de preensão manual entre os grupos ($p = 0,632$). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Sendo assim, esta amostra não apresentou diferenças de força muscular em diferentes faixas etárias, fato que sugere que em indivíduos idosos ativos, a idade não determina a capacidade funcional.

Palavras-chave: Idoso; Capacidade Funcional; Força Muscular; Idade; Handgrip.



CORRELAÇÃO ENTRE A IDADE DE IDOSOS COM VARIÁVEIS MECÂNICAS NO SPRINT

CORRELATION BETWEEN THE AGE OF THE ELDERLY WITH MECHANICS VARIABLES ON THE SPRINT

Elren P. Monteiro¹
Leonardo A. Peyré-Tartaruga²
Ana Paula J. Zanardi³
Edson S. da Silva⁴
Jean Benoit Morin⁵
Aline de Souza Pagnussat⁶

¹ Doutoranda pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da UFCSPA, Brasil; <elren.monteiro@gmail.com>

² Prof. Dr. da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da UFRGS, Brasil

³ Mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da UFRGS, Brasil

³ Professor de Educação Física – UFRGS, Brasil

⁴ Prof. Dr. da Universidade Côte D'Azur de Nice – LAMEHSS, França

⁶ Profª. Dra. do Programa de Pós-Graduação em Reabilitação da UFCSPA, Brasil.

INTRODUÇÃO: O desempenho do *sprint* está relacionado com uma boa interação entre força (F0), velocidade (V0) e potência (Pmax). Entretanto, fatores como o envelhecimento podem interferir nestas variáveis. Embora a análise da relação F0-V0-Pmax durante o *sprint* tenha sido estudada na população de jovens e atletas, a relação entre o efeito da idade e tais variáveis ainda não são esclarecidas na população idosa. **OBJETIVO:** Correlacionar a idade de idosos com variáveis mecânicas no *sprint*. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Participaram deste estudo transversal, 21 idosos fisicamente ativos. Todos os procedimentos de coletas foram realizados em uma pista sintética (Tartan™) da Université Côte D'azur – France. O protocolo consistiu em 10 minutos de aquecimento, 2 testes de *Sprint* na máxima velocidade em percurso de 20 metros com 5 minutos de intervalo entre os *sprints*. Os dados de F0, V0 e Pmax foram coletados com um Radar (Stalker ATS Pro II, Applied Concepts, Plano, TX) com uma taxa de amostragem de 47 Hz, e processados de acordo com as equações propostas por Samozino et al. (2016). Foi realizado uma análise descritiva de caracterização da amostra, e a correlação de Pearson para correlação entre as variáveis (SPSS v.20.0). **RESULTADOS** Os participantes apresentaram idade de 65 ± 9 anos, massa corporal de 76,95 ± 8,1 kg, estatura de 1,71 ± 0,05 metros. Foram encontradas correlações de magnitudes fortes e negativas entre idade, V0, F0 e Pmáx (r= -0,898; r= -0,820; r= -0,820 respectivamente, p<0,05), além de correlação de magnitudes fortes e positivas entre idade e tempo de *sprint* (r=0,820; p<0,05). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Idosos de maiores faixas etárias apresentaram menor desempenho no *sprint*, além de exibirem menor velocidade, força e potência.

Palavras-chave: Envelhecimento; Exercício de alta intensidade; Corrida de velocidade.

CORRELAÇÃO ENTRE FORÇA MUSCULAR E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DE IDOSOS ATIVOS

CORRELATION BETWEEN AGE AND BODY MASS INDEX OF OLDERS

Marcos Paulo A. de Miranda¹
Dhianey de A. Neves¹
Frederico S. de Santana^{1,2}
Marisete P. Safons²

¹ Centro Universitário Euroamericano – UNIEURO – fredericosantosdesantana@gmail.com;

² Universidade de Brasília - UnB.

INTRODUÇÃO: É comum o aumento das reservas adiposas em detrimento da massa muscular que diminui progressivamente, assim como, a diminuição da força muscular, ao longo dos anos de vida. O Índice de Massa Corporal (IMC) e o handgrip são marcadores de saúde, respectivamente, da composição e corporal da força muscular. As relações entre estas variáveis durante o processo de envelhecimento têm sido relatadas, porém, com menor frequência em indivíduos ativos. Possíveis alterações na composição corporal em função de um programa de atividades físicas supervisionadas pode exibir um cenário diferente do previsível em inativos. **OBJETIVO** Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi correlacionar a força muscular e o IMC de idosos participantes de um programa de atividades físicas supervisionadas. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** A amostra consistiu de 62 voluntários (≥ 60 anos), de ambos os sexos, livres de demência ou qualquer doença metabólica, cardíaca ou osteomioarticular que os impedisse de participar do programa de atividades físicas supervisionadas. Massa Corporal e Estatura – Para a medição da estatura, o avaliado deveria estar descalço com os calcanhares e o tronco encostados na parede, cabeça no plano de Frankfurt. A fórmula adotada para cálculo do IMC = Massa Corporal (kg) / Estatura (m)². A força muscular foi testada por meio de handgrip, no membro direito, com três tentativas realizadas, mas somente o melhor desempenho foi avaliado. A correlação entre as variáveis foi calculada pelo teste de Spearman e o nível de significância foi $p \leq 0,05$. **RESULTADOS:** A correlação entre a força de preensão manual e o IMC foi fraca ($r = -0,27$) e estatisticamente significativa ($p = 0,04$). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Sendo assim, esta amostra de idosos ativos apresentou correlação fraca e indiretamente proporcional entre a força muscular e o IMC. Portanto, a manifestação da associação entre o desempenho físico e a composição corporal em idosos participantes de um programa de atividades físicas supervisionadas pode ser diferente de inativos.

Palavras-chave: Idoso; Índice de Massa Corporal; Força Muscular.



CORRELAÇÃO ENTRE IDADE E FORÇA DE PREENSÃO MANUAL EM IDOSOS

CORRELATION BETWEEN AGE HANDGRIP IN OLDERS

Matheus R. de Assis¹
Dhianey de A. Neves¹
Frederico S. de Santana^{1,2}
Marisete P. Safons²

¹ Centro Universitário Euroamericano – UNIEURO – <fredericosantosdesantana@gmail.com>

² Universidade de Brasília - UnB.

INTRODUÇÃO: O processo de envelhecimento é caracterizado por queda de desempenho em todos os sistemas orgânicos, fato que repercute diretamente na capacidade que os idosos têm de realizar suas atividades da vida diária. A força muscular manifesta-se de diversas maneiras no repertório motor humano e, além disso, é uma capacidade física intimamente relacionada com o desempenho em atividades da vida diária. **OBJETIVO:** Portanto, o objetivo deste trabalho é correlacionar a idade e a força de preensão manual em idosos que iniciaram um programa de atividades físicas supervisionadas. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** A amostra consistiu de 62 voluntários (≥ 60 anos), de ambos os sexos, livres de demência ou qualquer doença metabólica, cardíaca ou osteomioarticular que os impedisse de realizar o teste de força de preensão manual, segundo protocolo americano, isto é, cotovelo estendido. O handgrip ou o teste de preensão manual é uma forma de diagnosticar e acompanhar a força muscular máxima e a saúde. Foram realizadas três tentativas e o maior valor obtido no teste foi considerado. A correlação entre as variáveis foi calculada pelo teste de Spearman e o nível de significância foi $p \leq 0,05$. **RESULTADOS:** A correlação entre a idade e a força de preensão manual foi fraca ($r = - 0,15$) e estatisticamente não-significativa ($p = 0,24$). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Sendo assim, esta amostra apresentou correlação fraca e indiretamente proporcional entre a idade e a capacidade de geração de força muscular manual. Deve-se ainda levar em consideração que trata-se de um estudo-piloto e, certamente, um amostra maior é necessária para melhor esclarecer e extrapolar os resultados.

Palavras-chave: Idoso; Capacidade Funcional; Força Muscular; Idade; Handgrip.

CORRELAÇÃO ENTRE ÍNDICE DE COMPETÊNCIA E COMPETÊNCIA MOTORA EM IDOSOS

CORRELATION BETWEEN INDEX OF COMPETENCE AND MOTOR COMPETENCE IN ELDERLY

Geisa Porto¹
Frederico S, de Santana^{1,3}
Maria Teresa Cattuzzo²
Marisete P. Safons³

¹ Centro Universitário Euroamericano – UNIEURO –<fredericosantosdesantana@gmail.com>

² Universidade Federal do Pernambuco – UFPE

³ Universidade de Brasília - UnB.

INTRODUÇÃO: O desempenho em tarefas posturais pode revelar vários aspectos da função físico-motora, independência física e saúde. Um exemplo de tarefa de endireitamento postural é o “levantar-se da posição deitada de costas no solo e passar para a posição ereta em pé”, em inglês *Supine to Stand* (STS). No entanto, ainda não é conhecido se o desempenho nesta tarefa se associa ao Índice de Competência (IC) em atividades de vida cotidiana. **OBJETIVO:** Este estudo se propõe a investigar a associação entre a medida do tempo de execução da tarefa STS e a pontuação em um questionário de competência em atividades de vida cotidiana, em idosos saudáveis. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Foram avaliados 46 idosos, $71,7 \pm 6,6$ anos, 74% ♀, livres de demência ou qualquer doença metabólica, cardíaca ou osteomioarticular que os impedisse de executar o STS, sem auxílio. Foi aplicado o questionário IC em atividades de vida cotidiana, composto pelo desempenho da auto-manutenção instrumental (AI), competência-eficiência (CE) e função social (FS) e, em seguida, a tarefa motora de levantar-se do solo, que foi filmada e analisada por software computacional para determinação do tempo necessário para realização do STS e a confiabilidade da decodificação das filmagens calculada a partir do Índice de Correlação Intra-Classe (ICC). As correlações entre as variáveis calculadas pelo teste de Spearman com nível de significância adotado $p \leq 0,05$. **RESULTADOS:** O ICC foi excelente e significativo ($r = 0,99$; $p < 0,001$), porém, a correlação indicada foi fraca e insignificante ($r = - 0,1$; $p = 0,5$). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Portanto, na amostra de idosos independentes a correlação entre o índice de competência e a competência motora de idosos é desconsiderável.

Palavras-chave: Idoso; Capacidade Funcional; Competência Motora; Índice de Competência; Levantar-se do Solo.

CORRELAÇÃO ENTRE ÍNDICE MASSA CORPORAL E MASSA MUSCULAR DE IDOSOS

CORRELATION BETWEEN BODY MASS INDEX AND MUSCLE MASS OF OLDERS

Keila Cristina A. Maciel¹
Dhianey de A. Neves¹
Frederico S. de Santana^{1,2}
Marisete P. Safons²

¹ Centro Universitário Euroamericano – UNIEURO –<fredericosantosdesantana@gmail.com>

² Universidade de Brasília - UnB.

INTRODUÇÃO: Durante o envelhecimento, alterações significativas na composição corporal de idosos são esperadas, principalmente, o aumento do tecido adiposo corporal, além da queda progressiva da massa muscular. O treinamento da força muscular é um meio eficaz para amenizar e, possivelmente, reverter este comportamento da composição corporal de idosos. Os estudos que apresentam as variações de IMC e massa muscular oriundas do treinamento de força muscular ainda são escassos. **OBJETIVO:** Correlacionar a variação do IMC e a variação da massa muscular em idosos após a participação em protocolo de treinamento de força muscular. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** A amostra consistiu de 27 voluntários (≥ 60 anos), de ambos os sexos, livres de demência ou qualquer doença metabólica, cardíaca ou osteomioarticular que as impedisse de realizar o protocolo de treinamento de força muscular progressivo linear de 12 semanas. Para o cálculo do $IMC = \text{Massa Corporal (kg)} / \text{Estatura (m)}^2$, e a massa muscular testada por meio de Ultrassom portátil. As variações foram calculadas a partir dos resultados pós-treinamento – pré-treinamento. A correlação entre as variáveis foi calculada pelo teste de Spearman e o nível de significância foi $p \leq 0,05$. **RESULTADOS:** A variação do IMC foi de $-0,1 \pm 1,6 \text{ (kg/m}^2\text{)}^{-1}$ e da massa muscular foi de $2,5 \pm 5,3 \text{ cm}^2$. A correlação entre a variação do IMC e a variação entre a massa muscular foi fraca ($r = -0,3$) e estatisticamente não-significativa ($p = 0,13$). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Sendo assim, esta amostra apresentou correlação fraca e indiretamente proporcional entre o IMC e massa muscular.

Palavras-chave: Idoso; Hipertrofia Muscular; Treinamento de Força; I.M.C.; Massa Muscular.

CORRELAÇÃO ENTRE RENDA PER CAPITA E COMPETÊNCIA MOTORA EM IDOSOS

CORRELATION BETWEEN PER CAPITA INCOME AND MOTOR COMPETENCE OF OLDERS

Maysa Vitória S.Silva¹
Frederico S,de Santana^{1,3}
Maria Teresa Cattuzzo²
Marisete P. Safons³

¹ Centro Universitário Euroamericano – UNIEURO – <fredericosantosdesantana@gmail.com>

² Universidade Federal do Pernambuco – UFPE

³ Universidade de Brasília - UnB.

INTRODUÇÃO: A influência do status socioeconômico da população idosa brasileira, assim como, as repercussões morfofuncionais derivadas do processo de envelhecimento estão cada vez mais tomando espaço na esfera interdisciplinar de estudos relacionados à gerontologia. A aproximação e associação de variáveis dos diversos domínios humanos, notadamente, amplia o horizonte de discussão no campo das ciências da saúde e ciências exatas. **OBJETIVO:** Portanto, o objetivo deste estudo foi correlacionar a renda per capita e o desempenho na tarefa de levantar-se do solo em idosos. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** A amostra foi composta por 79 idosos, livres de demência ou qualquer doença metabólica, cardíaca ou osteomioarticular que os impedisse de executar a tarefa motora de levantar-se do solo, a partir do decúbito dorsal, sem auxílio. Esta tarefa é considerada um marcador do desempenho da competência motora. A renda per capita foi coletada por meio de questionário, em que os avaliados assinalaram perguntas de múltipla escolha com faixas de renda e número de habitantes na residência. A tarefa motora foi filmada e analisada por software computacional para determinação do tempo necessário para realização do movimento. A confiabilidade da decodificação das filmagens foi calculada a partir do Índice de Correlação Intra-Classe ($r = 0,99$; $p < 0,001$). As correlações entre as variáveis foram calculadas por meio do teste de Spearman e o nível de significância adotado foi de $p \leq 0,05$. **RESULTADOS:** A correlação entre o tempo para realização da tarefa de levantar-se do solo e a renda per capita foi desprezível ($r = 0,004$) e não obteve significância estatística ($p = 0,976$). Ou seja, a competência motora manifesta-se independente do nível socioeconômico em indivíduos idosos. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Portanto, nesta amostra, o desempenho na tarefa de levantar-se do solo não esteve associado à renda pessoal. Destaca-se ainda que trata-se de uma tarefa comum, que faz parte do repertório natural de movimentos humanos e pode ser uma estratégia fácil, prática e válida para acompanhar a evolução da capacidade funcional de idosos.

Palavras-chave: Idoso; Levantar-se do Solo; Renda per capita.

DANÇA: EXPERIÊNCIAS DE IDOSOS COM DEFICIÊNCIA VISUAL

DANCE: EXPERIENCES OF OLDER PERSONS WITH VISUAL DEFICIENCY

Roberta M. Feck¹
Mara Rubia A. da Silva²
Luciana Erina Palma³

¹ Mestranda em Gerontologia – Universidade Federal de Santa Maria <roberta.feck@hotmail.com>

² Professora Voluntária - Centro de Educação Física e Desportos - Universidade Federal de Santa Maria

³ Professora Associada do Departamento de Métodos e Técnicas Desportivas – Centro de Educação Física e Desportos - Universidade Federal de Santa Maria

INTRODUÇÃO: A dança, entre a população idosa, é considerada uma atividade física capaz de potencializar a socialização, as relações interpessoais, otimizando as atividades de vida diária.

OBJETIVO: relatar a experiência em dança de idosas com deficiência visual participantes de um projeto.

DECISÕES METODOLÓGICAS: Enfoque qualitativo, caracterizando-se como um estudo de caso, do tipo descritivo exploratório. Fizeram parte do estudo 2 idosas, com deficiência visual, sendo uma com baixa visão e outra com cegueira. O pequeno número de participantes é um limitador do estudo, mas justifica-se por ser um projeto que está em fase inicial. Também estão sendo criadas ações para a participação do público masculino, sendo que há uma resistência dos mesmos por entenderem que o projeto (ou a dança) é direcionado as mulheres. As participantes faziam parte de uma Associação Especializada no atendimento ao público com deficiência visual, do estado Rio Grande do Sul (RS). O projeto foi inserido na instituição através da parceria com uma Instituição do Ensino Superior, sendo realizado uma vez na semana, iniciado no primeiro semestre de 2018, período este analisado neste estudo. Como instrumento, utilizou-se a entrevista aberta ou em profundidade, realizada individualmente com as participantes na própria Instituição. Para a análise e interpretação dos dados utilizou-se a categorização (Bardin, 2011).

RESULTADOS: Os resultados apontam que as participantes anteriormente nunca tiveram experiência com dança ou em atividades similares desenvolvidas no projeto. Relataram que gostaram muito das atividades realizadas, enfatizando os alongamentos e o aprender a dançar. Afirmaram que irão continuar participando do projeto apontando benefícios com relação à saúde, a interação com o grupo, e a oportunidade de novas vivências.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: Neste estudo, foi possível identificar que a prática da dança contribuiu tanto na qualidade de vida, quanto nos aspectos sociais e cognitivos das participantes.

Palavras-chave: Idoso; Deficiência Visual; Dança.

DANÇA & PARKINSON: RELATO DE UM PROJETO DE EXTENSÃO

DANCE & PARKINSON'S: AN EXTENSION PROGRAM REPORT

Gabriela M.L. Santos¹
Djefri R. Pereira²
Maria Vitória A. Duarte³
Aline N. Haas⁴

¹ Graduanda do Curso de licenciatura em Dança – UFRGS, <gabrielamarlimas@gmail.com>

² Bacharel em Artes Cênicas - UFSM

³ Graduanda do Curso de Licenciatura em Dança – UFRGS

⁴ Profª. Curso de Licenciatura em Dança - UFRGS

INTRODUÇÃO: A doença de Parkinson é uma das enfermidades neurológicas mais frequentes na atualidade. A dança pode ser uma importante ferramenta no tratamento complementar da mesma, quando somada a terapias medicamentosas e fisioterápicas. **OBJETIVO:** Apresentar considerações resultantes de um projeto de extensão vinculado à pesquisa intitulado “Dança para pacientes com Doença de Parkinson – 3ª Edição”, que está sendo desenvolvido junto ao Curso de Licenciatura em Dança na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da UFRGS. Teve início em março de 2016. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Participam do projeto 15 indivíduos com Doença de Parkinson que frequentam aulas de dança duas vezes por semana, com duração de 1 hora. As aulas são planejadas a partir da busca pela melhora qualitativa no quadro físico, psicológico e emocional dos participantes, direcionando as práticas através do aprendizado básico de técnicas de Dança de Salão. Os exercícios de aquecimento e de mobilização articular, realizados com o auxílio de cadeiras e de uma barra, são utilizados para proporcionar a busca de melhores maneiras de se movimentar no espaço. Na parte principal da aula, são trabalhados passos básicos do forró e do samba, abordando o conteúdo através de atividades cognitivas e criativas, buscando estimular a atenção e a interação com o outro. **RESULTADOS:** As aulas buscam trabalhar a coordenação motora, através de exercícios baseados nas técnicas de dança, além de incentivar a consciência corporal. De acordo com esse método, os alunos relatam haver melhora nas AVD's, que sofrem alteração por conta da doença. O projeto proporciona um ambiente de sociabilização e atividade complementar, que favorece o retardo dos sintomas do Parkinson. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Com base nos relatos dos alunos e a melhora apresentada nos resultados das aulas, acredita-se que a prática regular de Dança contribui para progressões psicológicas e físicas, melhorando a qualidade de vida dos indivíduos acometidos pela doença.

Palavras-chave: Doença de Parkinson; Dança, Qualidade de vida.



DESENVOLVIMENTO MOTOR DE IDOSAS PARTICIPANTES DE GRUPOS DE ATIVIDADE FÍSICA: estudo exploratório nas regiões sul e nordeste do Brasil

MOTOR DEVELOPMENT OF OLDER WOMEN PARTICIPANTS IN PHYSICAL ACTIVITY GROUPS: exploratory study in the southern and northeastern regions of Brazil

Lucia Andreis¹
Cassiana Garcia¹
Graciano Lima²
Lorena Silva²
Fernando Lemos²
Francisco Rosa Neto¹

¹ Laboratório de Desenvolvimento Humano (LADEHU), Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC, <Lucia.andreis@hotmail.com>

² Grupo de Pesquisa em Plasticidade Neuromotora (GPPN), Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF

INTRODUÇÃO: O Desenvolvimento Motor (DM) refere-se às transformações motoras que ocorrem ao longo da vida. Na velhice é caracterizado por perdas nas áreas motoras que, quando ocorrem de forma acentuada, podem levar ao comprometimento funcional. **OBJETIVO:** Comparar o DM de idosas participantes em grupos de atividade física nas regiões sul e nordeste do Brasil. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Participaram do estudo 48 mulheres idosas, divididas em dois grupos: GP – participantes de grupo de atividade física em Petrolina/PE (n=24; 70,8±7,5 anos); e GF – participantes de grupo de atividade física em Florianópolis/SC (n=24; 70,5±7,3 anos), pareados por faixa etária (p=0,804). A Escala Motora para Terceira Idade foi utilizada para a avaliação. Foi empregada estatística descritiva e o teste U de Mann Whitney. **RESULTADOS:** Na comparação dos valores médios alcançados nas áreas motoras o GF obteve resultados superiores ao GP na Motricidade Fina (GF: 99,7±18,6; GP: 95,2±25,7) Equilíbrio (GF: 105,7±23,3; GP: 87,0±33,8), Esquema Corporal (GF: 113,5±26,5; GP: 105,0±31,5) Organização Temporal (GF: 116,5±17,5; GP: 107,5±23,6), enquanto o GP obteve resultados superiores na Coordenação Global (GF: 53,5±18,4; GP: 57,0±28,9). Na Organização Espacial os dois grupos alcançaram resultados semelhantes (GF: 98,5±14,1; GP: 98,0±17,9). Diferença significativa foi verificada na área do Equilíbrio (p=0,045). Idosas do GP apresentaram maior prevalência de comprometimento no DM que o GF, 33,3% (n=8) e 12,5% (n=3), respectivamente. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Idosas do GP apresentaram resultados inferiores ao GF na maioria das áreas motoras, além de maior prevalência de comprometimento no DM, pressupondo que, apesar da semelhança entre os grupos, características regionais podem relacionar-se com o DM demandando investigações.

Palavras-chave: Desenvolvimento Humano; Motricidade; Envelhecimento.



EFEITO DO TREINAMENTO FUNCIONAL NAS CAPACIDADES FÍSICAS DE IDOSAS

EFFECT OF FUNCTIONAL TRAINING ON THE PHYSICAL ABILITIES OF ELDERLY WOMEN

Adriana S. Cavalli¹
Jouber R. Alarcon²
José Antonio B. Ribeiro³

¹ Doutora em Ciências da Saúde e Esportes, Universidade Federal de Pelotas, - <adriscavalli@gmail.com>

² Graduado em Educação Física Bacharelado, Universidade Federal de Pelotas

³ Mestre em Educação Física, Universidade Federal de Pelotas

INTRODUÇÃO: Na busca de novos métodos para atender o público idoso de forma eficiente, o treinamento funcional pode ser uma ferramenta valiosa, visto tratar-se de um método sistematizado de exercícios multifuncionais. **OBJETIVO** O objetivo desse estudo foi investigar o efeito de treinamento funcional em circuito em mulheres idosas, usando materiais de baixo custo, sobre parâmetros de medidas antropométricas, força, resistência, equilíbrio, agilidade e flexibilidade. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Este estudo experimental teve uma amostra intencional composta por 20 idosas que realizavam aulas de ginástica aeróbia e localizada em um projeto extensão universitária, há pelo menos 4 meses. A intervenção compreendeu um circuito com 11 estações com 3 passagens/dia, duas vezes semanais, totalizando 20 sessões. Para o controle da intensidade dos exercícios foi utilizada a Escala de Percepção Subjetiva de Esforço de Borg. Foi realizada a bateria de testes de Rikli e Jones, no início e ao final da intervenção. Na comparação entre os valores do pré-teste e pós-teste, foi utilizado o teste T Pareado. Em todas as análises o nível de significância adotado foi de 5%. A Normalidade da amostra foi feita pelo programa estatístico Shapiro Wilk. **RESULTADOS:** Ao final da intervenção a amostra foi de 13 idosas, idade média de 70,6 (DP±3,1) anos. Os dados indicaram melhora significativa em força de preensão manual da mão esquerda ($P<0,00$), força membros inferiores ($P<0,00$) e flexibilidade de membros inferiores ($P=0,03$). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Treinamento funcional em circuito pode trazer melhorias para a qualidade de vida de idosos, relativo a ganho de força e flexibilidade em membros inferiores e preensão manual. Uma intervenção mais longa e com troca periodizada de exercícios com deslocamentos e mudanças de direção, poderia contribuir para uma melhora da resistência aeróbia e agilidade, devido à especificidade destes componentes.

Palavras-chave: Educação Física e Treinamento; Saúde do Idoso; Exercício.

EFEITO DOS EXERGAMES E DOS EXERCÍCIOS CONTRA RESISTÊNCIA NO EQUILÍBRIO CORPORAL DE ADULTOS MAIS VELHOS

EFFECT OF EXERGAME AND RESISTANCE TRAINING ON BALANCE IN OLDER ADULTS

Vandrizze Meneghini¹
Eduardo Hauser¹
Camilo L. M. Lourenço¹
Luiz E. S. Cardoso²
Aline R. Barbosa³

¹ Doutorando(a) em Educação Física (UFSC) <vandrizze@gmail.com>

² Bacharel em Educação Física (UFSC)

³ Profa. Dra. Departamento de Educação Física (UFSC)

INTRODUÇÃO: Os exercícios contra resistência (ECR) e os *exergames* baseados em esportes têm efeitos positivos em diferentes aspectos da saúde. O recrutamento neuromuscular difere entre essas atividades, no entanto, ambas podem resultar em melhora no equilíbrio. **OBJETIVO:** Comparar os efeitos de 12 semanas de exercício baseado em *exergame* e ECR no equilíbrio corporal de adultos mais velhos. **MÉTODOS:** Estudo quase experimental, com avaliações pré e pós-intervenção, realizado entre agosto e dezembro de 2016, no Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina. A amostragem foi intencional e não randomizada, os participantes (50 anos ou mais) escolheram um dos grupos de exercício: *exergames* e ECR. Ambos os grupos realizaram total de 36 sessões, três vezes por semana, com 60 minutos/sessão, durante 12 semanas. No programa com *exergame* utilizou-se de jogos que simulam atividades esportivas (*Kinect Sports Ultimate Collection* e *Adventures*) usando-se o Xbox 360 *Kinecttm*, a intensidade dos exercícios foi auto-selecionada. O grupo ECR realizou nove exercícios, com máquinas e pesos livres, cargas individualizadas e periodização linear (2-4 séries de 6-17 repetições/exercício. O equilíbrio corporal foi avaliado por meio dos testes alcance funcional e *Timed Up and Go* (TUG). Utilizou-se o teste t pareado ($p \leq 0,05$) para comparar valores pré e pós-intervenção. **RESULTADOS:** Os grupos foram similares quanto a idade (*exergame*, $n=5$, $59,2 \pm 2,7$ anos vs. ECR, $n=5$, $62,2 \pm 1,06$ anos, $p > 0,05$). O grupo *exergame* apresentou melhora para o alcance funcional (pré: $35,3 \pm 3,5$ cm; pós: $41,6 \pm 7,7$ cm; $p=0,03$), sem diferença para o TUG (pré: $5,1 \pm 0,71$ s; pós: $5,1 \pm 0,4$ s; $p=0,69$). O grupo ECR não apresentou diferença para o alcance funcional (pré: $36,8 \pm 6,1$ cm; pós: $39,0 \pm 8,7$ cm; $p=0,49$) ou TUG (pré: $5,6 \pm 1,1$ s; pós: $5,2 \pm 0,7$ s; $p=0,30$). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Os resultados sugerem que a intervenção com *exergames* baseado em esportes pode ser efetiva para melhora do equilíbrio em indivíduos com 50 anos ou mais.

Palavras-chave: equilíbrio postural; adultos; atividade motora.

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE DANÇA E DE CAMINHADA SOBRE A MOBILIDADE FUNCIONAL DE PESSOAS COM DOENÇA DE PARKINSON

EFFECTS OF A DANCE AND WALK PROGRAM ON THE FUNCTIONAL MOBILITY OF PEOPLE WITH PARKINSON DISEASE

Mariana Wolffenbuttel¹
Marcela dos S. Delabary²
Cintia C. M. Martins³
Rebeca G. Donida⁴
Aline N. Haas⁵

¹ Graduanda em Licenciatura em Dança - UFRGS, - <nariw_1988@yahoo.com.br>

² Mestre em Ciências do Movimento - UFRGS

³ Mestranda PPG em Biociências e Reabilitação - IPA

⁴ DMestranda em Ciências do Movimento Humano - UFRGS

⁵ Prof^a. Dr^a. Curso de Licenciatura em Dança - UFRGS.

INTRODUÇÃO: A doença de Parkinson (DP) é uma das enfermidades neurológicas mais frequentes na atualidade. Pacientes com DP apresentam prejuízos motores, como rigidez muscular, tremor de repouso, lentidão de movimentos, instabilidade postural, e alterações na marcha e no equilíbrio. A dança pode ser uma importante ferramenta no tratamento complementar destes pacientes, quando somada a terapias medicamentosas e fisioterápicas tradicionais. **OBJETIVO:** Verificar e comparar os efeitos de um programa de dança e de caminhada sobre a mobilidade funcional de pessoas com DP. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** A amostra foi composta por 18 participantes com DP, divididos de forma não randomizada em grupo dança (GD; n=12) e grupo caminhada (GC; n=6), expostos a 24 aulas de dança ou de caminhada, com duração de uma hora e frequência de duas vezes por semana. O instrumento utilizado para a coletas de dados foi o teste Timed Up and Go (TUG), para avaliar a mobilidade funcional, ele foi realizado na velocidade auto- selecionada e na velocidade rápida. Foi utilizada a análise de Equações de Estimativas Generalizadas (GEE), para a comparação entre os grupos GD e GC, os momentos pré e pós intervenção, e a interação tempo*grupo. Para a análise dos dados foi utilizado o software Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versão 20.0. O nível de significância adotado para ambos os testes foi de $\alpha < 0,05$. **RESULTADOS:** As duas intervenções apresentaram melhorias significativas em relação à mobilidade funcional após o período de intervenção, em comparação com o momento PRÉ, tanto na velocidade auto selecionada ($p=0,002$) quanto na velocidade rápida ($p=0,002$). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Ambos os grupos, apresentaram melhorias significativas após as intervenções no TUG, demonstrando que a dança e a caminhada podem ser eficientes para a manutenção e melhora da mobilidade funcional de indivíduos com DP.

Palavras-chave: Transtornos Parkinsonianos; Terapia através da Dança; Marcha.

EFEITOS DO EXERGAME E DOS EXERCÍCIOS CONTRA RESISTÊNCIA NA FORÇA E RESISTÊNCIA MUSCULAR DE ADULTOS MAIS VELHOS

EFFECTS OF EXERGAME AND RESISTANCE TRAINING ON MUSCULAR STRENGTH IN OLDER ADULTS

Karyne C. Garcia¹
Vandrize Meneghini²
Luiz E. S. Cardoso³
Susana C. Confortin⁴
Aline R. Barbosa⁵

¹ Bacharel em Educação Física (UFSC), Mestranda em Educação Física (UFSC)

² Bacharel em Educação Física (UFSC), Doutoranda em Educação Física (UFSC)

³ Bacharel em Educação Física (UFSC)

⁴ Licenciada em Educação Física (UFSC), Pós-doutoranda em Enfermagem (UFSC)

⁵ Profa. Dra. Departamento de Educação Física (UFSC)

INTRODUÇÃO: A prática regular de exercícios contra resistência (ECR) resulta em benefícios à saúde e gera maior segurança, prevenindo eventos de quedas. Paralelamente, a tecnologia dos *exergames* têm atraído a atenção e motivado idosos a adicionarem o exercício ao seu estilo de vida, acarretando benefícios na força e no equilíbrio. **OBJETIVO:** Comparar os efeitos do exercício baseado em *exergames* e do ECR na força e resistência muscular de adultos mais velhos. **MÉTODOS:** Estudo piloto quase experimental, realizado com indivíduos de 50 anos ou mais, em 2016. Os indivíduos foram alocados em um dos grupos de intervenção: *exergames* ou ECR. A intervenção com *exergame* utilizou jogos que simulam atividades esportivas (*Kinect Sports Ultimate Collection* e *Kinect Adventures*) usando-se o Xbox 360 Kinect™. Os ECR foram realizados em máquinas e pesos livres, totalizando 9 exercícios com 2-4 séries de 6-17 repetições. Todas as sessões duraram 60 minutos, três vezes por semana, durante 12 semanas. Os testes de força e resistência muscular utilizados foram: sentar e levantar por 30 segundos (SeL) e flexão de cotovelo. Os valores médios pré e pós intervenção foram comparados por meio do teste t de *Student*. **RESULTADOS:** A amostra final do estudo foi de cinco participantes em cada grupo: *exergame* (59,2±2,7anos – 3 mulheres) e ECR (62,2±1,06 anos – 3 mulheres). Somente o grupo ECR apresentou melhora significativa no teste SeL após a intervenção (pré: 13,4±2,1 repetições; pós: 16,8±3,1 repetições, p=0,01). Não houve alteração significativa nos valores para o teste flexão do cotovelo. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Os resultados sugerem que doze semanas de intervenção com ECR foram efetivas para melhorias na força e resistência muscular de membros inferiores.

Palavras-chave: Video-game; Atividade física; Adultos.



EFEITOS DO MÉTODO PILATES E TREINAMENTO RESISTIDO NA CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS

RESISTANCE TRAINING AND PILATES EFFECTS ON OLDERS FUNCTIONALITY

Ludmilla de S. Rodrigues¹
Letícia N. de Moraes¹
Pâmela dos S. Vieira¹
Dhianey de A. Neves¹
Frederico S. de Santana^{1,2}
Marisete P. Safons²

¹ Centro Universitário Euroamericano – UNIEURO – <fredericosantosdesantana@gmail.com>

² Universidade de Brasília - UnB.

INTRODUÇÃO: O exercício físico é um aliado no combate ao declínio da capacidade funcional do idoso. O Treinamento Resistido e o Método Pilates são dois exercícios que tem grande aceitação por essa população. Porém não se sabe qual das duas modalidades seria mais eficaz no desenvolvimento da capacidade funcional. **OBJETIVO:** Comparar o efeito do método Pilates com o treinamento resistido na capacidade funcional de idosos. **MÉTODOS:** Foram entrevistados 40 idosos (≥ 60 anos) livres de males mioarticulares que impedissem a realização dos testes. Foram divididos em três grupos: controle, TR e MP e realizaram uma intervenção de 3 meses. Para a avaliação da capacidade funcional foi utilizada a bateria Fullerton, como também, o teste de preensão manual e massa corporal. Os dados descritivos foram mostrados por meio da média e desvio padrão, como medidas de tendência central e dispersão, respectivamente. Foi utilizado o teste de *Shapiro-Wilk* para verificar a normalidade dos dados. Para as comparações entre as variáveis dependentes inter e intragrupos foram utilizados o teste *ANOVA Two Way*, com post hoc de *Tukey*. O nível de significância adotado foi $p \leq 0,05$. **RESULTADOS:** Os resultados do presente estudo apresentaram um declínio significativo na força de preensão manual direito e esquerdo no grupo controle e no MP em relação ao TR. Também foi encontrada uma diferença significativa no teste de sentar e levantar no TR em relação ao controle. **CONCLUSÃO:** O Treinamento Resistido se mostrou mais eficaz na manutenção da capacidade funcional em idosos.

Palavras-chave: Capacidade Funcional, Idosos, Treinamento Resistido, Método Pilates.

EFEITOS DO PROGRAMA NINE MATRICES EXERCISE NO EQUILÍBRIO, RESISTÊNCIA AERÓBIA, FORÇA MUSCULAR E FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS INFERIORES EM IDOSOS

EFFECTS OF THE NINE MATRIX EXERCISE PROGRAM ON BALANCE, AEROBIC RESISTANCE, LOWER LIMBS MUSCLE STRENGTH AND FLEXIBILITY ON OLDER ADULTS

Joana Carvalho¹
Paulo Guimarães²
Nádia Silva³

¹ Doutora em Ciências do Desporto; Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, <jcarvalho@fade.up.pt>

² Mestre em Atividade Física para a Terceira Idade, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

³ Doutora em Educação Física, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Brasil.

INTRODUÇÃO: Várias têm sido as estratégias desenvolvidas para aumentar os níveis de aptidão física de idosos. Dentre tantas opções encontramos o Nine Matrice Exercise (NME), metodologia nova, com características diferenciadas da maioria dos programas de exercícios físicos, que tem sido cada vez mais usada com essa população. **OBJETIVO:** Verificar o efeito do NME sobre o equilíbrio, a força muscular e a flexibilidade dos membros inferiores e a resistência aeróbia de idosos. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** : 30 idosos, de ambos os sexos e com idades médias de $73,8 \pm 5,9$ anos, foram divididos entre o Grupo Experimental ($n=19$) e o Grupo de Controle ($n=11$). Antes e após nove meses de aplicação do NME avaliou-se o equilíbrio através do POMA, a força muscular e a flexibilidade dos membros inferiores através dos testes Levantar e Sentar da Cadeira e Sentar e alcançar e a resistência aeróbia através da caminhada de 6 minutos, conforme protocolo do *Sênior Fitness Test*. De acordo com a normalidade dos dados avaliou-se a diferença entre as médias com o teste T ou com o de Wilcoxon. Adotou-se um $p \leq 0,05$. Os resultados revelaram melhorias significativas na força muscular ($p=0,04$) e flexibilidade dos membros inferiores ($p=0,006$), na resistência aeróbia ($p=0,00$) e no equilíbrio dinâmico ($p=0,02$) no GE. Não foram observadas diferenças significativas no equilíbrio estático e no valor total do POMA, embora este último tenha apresentado uma tendência de melhoras no grupo experimental, indicando um menor risco de quedas neste grupo. Ao contrário, o grupo controle reduziu significativamente a flexibilidade ($p=0,04$). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O NME foi capaz de promover melhorias nas variáveis investigadas, constituindo-se em uma boa alternativa de treino para idosos por estimular de forma positiva componentes importantes para a autonomia funcional. Agradecimentos: CIAFEL (UID/DTP/00617/2013) e IPDJ.

Palavras-chave: Exercício Físico; Envelhecimento; Aptidão Funcional.

EFEITOS DO PROGRAMA PLENO DE EDUCAÇÃO E AUTOGESTÃO EM IDOSOS COM OSTEOARTROSE NO JOELHO

EFFECTS OF PLENO'S SELF-MANAGEMENT PROGRAM FOR ELDERLY PEOPLE WITH OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE

Priscila Marconcin¹
Flávia Yazigi²
Margarida Espanha³

¹ Doutora em Atividade Física e Saúde, Professora Substituta na Universidade Tecnológica Federal do Paraná, <pmarconcin@utfpr.edu.br>

² Doutora em Atividade Física e Saúde e Professora Auxiliar na Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.

³ PhD em Motricidade Humana e Ciências do Esporte e Professora Associada na Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.

INTRODUÇÃO: Os programas educacionais de autogestão tem sido referenciados como uma das componentes essenciais na intervenção não farmacológica para o tratamento da Osteoartrose (OA). A educação para o controle da dor, para a prática de exercício regular e para a adoção de estilos de vidas saudáveis de modo autônomo parece ter efeitos positivos na independência e qualidade de vida relacionada com a saúde em pessoas idosas com OA. **OBJETIVO:** Analisar os efeitos do programa educacional Pleno, nas variáveis qualidade de vida e funcionalidade. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Foram recrutados 40 idosos com as seguintes características: idade igual ou superior a 60 anos, diagnóstico de OA do joelho de acordo com critérios clínico e radiológico definidos pelo American College of Rheumatology, ter mobilidade independente e não participar de outro programa de tratamento. A variável qualidade de vida foi avaliada por meio do questionário EQ-5D-5F (VAS-100%) e a funcionalidade pelo teste de seis minutos de marcha. O programa educacional consistiu no recebimento de um livro didático sobre OA, com ilustrações e explicações para a prática de exercícios domiciliares, além de diretrizes para a autogestão no controle da patologia e para a realização de planos de ação. Além de três encontros mensais com duração de uma hora para discutir temas como: exercício físico e OA, aspectos da autogestão e estratégias de proteção articular. Os participantes receberam ligações quinzenais para acompanhamento dos planos de exercício e esclarecimento de dúvidas. Os dados foram analisados por meio da estatística descritiva e da análise do teste t para amostras emparelhadas. **RESULTADOS:** A amostra sofreu uma perda de 8 indivíduos (8 foram excluídos, 3 apresentaram outros problemas de saúde não relacionados à OA e 5 apontaram razões pessoais) ficando com 32 idosos (idade média 67.8±5.3 anos, 59.4% mulheres, 93.8% OA bilateral, IMC: 0.1±5.3 kg/m²). Foi encontrada diferença significativa antes e após intervenção na qualidade de vida (p=.044; pré-intervenção: 75.5%±13.3, pós intervenção 80.0%±13.2). Relativamente ao teste de marcha não se verificaram diferenças (p=.716; pré-intervenção: 470.5±86.0 metros e após 466.6±91.7 metros). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Os resultados deste estudo permitem concluir que o programa educacional de autogestão com três sessões presenciais e diretrizes para o acompanhamento domiciliar é uma ferramenta que pode auxiliar na melhoria da qualidade de vida de pessoas com OA no joelho. No entanto, os efeitos deste programa podem ser maximizados se em edições futuras a prática de exercícios físicos recebesse maior atenção.

Palavras-chave: Osteoartrose no Joelho; Idosos; Funcionalidade; Programa Educacional; Autogestão.

EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL NO PERFIL GLICÊMICO E NA APTIDÃO FUNCIONAL DE IDOSAS

EFFECTS OF FUNCTIONAL TRAINING IN THE GLYCEMICAL PROFILE AND FUNCTIONAL FITNESS OF ELDERLY WOMEN'S

Tállita Cristina Ferreira de Souza¹
Denise Rodrigues Fernandes²
Cristian Cavali³
Guilherme Morais Puga⁴
Ana Carolina Kanitz⁵

¹ Mestranda em Ciências da Saúde – Universidade Federal de Uberlândia <tallita_cristina@hotmail.com>

² Mestranda em Ciências da Saúde – Universidade Federal de Uberlândia

³ Graduando em Educação Física – Universidade Federal de Uberlândia

⁴ Professor Doutor – Universidade Federal de Uberlândia

⁵ Professora Doutora – Universidade Federal de Uberlândia

INTRODUÇÃO: O envelhecimento pode alterar a aptidão física e funcional e causar grande impacto na mobilidade e dependência do idoso. Existem indícios de que programas de treinamento funcional (TF) podem promover adaptações neuromusculares e metabólicas no organismo, além de contribuir para uma vida mais saudável e ativa. **OBJETIVO:** Investigar os efeitos do TF sobre os parâmetros glicêmicos e a aptidão funcional em idosas. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Estudo longitudinal com amostra não aleatória composta por 14 idosas (Idade $66,8 \pm 4,4$ anos; Peso $62,2 \pm 10,9$ kg; Estatura $1,56 \pm 0,04$ m; Índice de Massa Corporal $25,4 \pm 4,6$ kg/m²) sedentárias, não fumantes e sem problemas osteomusculares. O TF foi realizado três vezes por semana em intensidade moderada com duração de 50 minutos por sessão, organizadas em circuitos com 15 exercícios (50 segundos de execução e 10 segundos de transição) compostas por exercícios de força (6), coordenação (3), equilíbrio (3), agilidade (3) e flexibilidade. Foram realizadas duas voltas no circuito, totalizando 30 minutos de parte principal. A coleta de dados foi realizada pré e pós intervenção de 12 semanas. As amostras de sangue venoso foram coletadas em jejum noturno de 8 horas em laboratório, utilizando-se de seringas e agulhas descartáveis. A aptidão funcional foi medida através dos testes motores de flexão e extensão de cotovelo (FEC), coordenação (COO), sentar e levantar da cadeira (SL), *Time up and go* (TUG), caminhada de 6 minutos (TCM6) e teste de flexibilidade no banco de Wells (FLEX). A normalidade dos dados foi avaliada pelo teste de Shapiro Wilk e para comparação pré e pós treinamento foi utilizado o Teste t de *student* ($\alpha=0,05$). **RESULTADOS:** Os dados demonstraram redução significativa nos valores de glicemia (pré= $103 \pm 10,10$ mg/dL; pós= $96 \pm 10,87$ mg/dL; $p=0,005$) e no teste HbA1c (pré= $5,8 \pm 0,31\%$; pós= $5,2 \pm 0,31\%$; $p=0,001$). Na aptidão funcional foram observadas melhoras significativas nos testes FLEX (pré= $16,7 \pm 7,8$ cm; pós= $18,8 \pm 7,0$ cm; $p=0,014$); SL (pré= $13,1 \pm 2,5$ repetições; pós= $15,5 \pm 2,9$ repetições; $p=0,003$); COO (pré= $14,7 \pm 3,7$ segundos; pós= $12,3 \pm 1,4$ segundos; $p=0,034$); FEC (pré= $14,7 \pm 3,3$ repetições; pós= $20,6 \pm 3,1$ repetições; $p=0,001$) e TCM6 (pré= $562,4 \pm 79,3$ m; pós= $598,2 \pm 50,4$ m; $p=0,006$). O teste TUG não apresentou alterações significativas (pré= $7,2 \pm 0,7$ segundos; pós= $6,9 \pm 0,7$ segundos; $p=0,111$). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O TF foi eficiente para reduzir a glicemia e contribuir para a melhora da aptidão funcional em idosas.

Palavras-chave: Idoso; Aptidão Funcional; Glicemia.

ENCONTROS COM A CIDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM RESIDENCIAL TERAPÊUTICO

ENCOUNTERS WITH THE CITY: EXPERIENCE REPORT OF A THERAPEUTIC RESIDENTIAL

Leonardo de Santi Helena Cunha¹
Eufrázia Diogo²
Alisson Leão³
Patrícia Santos⁴

¹ Profissional de Educação Física, servidor da Secretaria da Saúde (SES-RS), <lshcunha@hotmail.com>

² Psicóloga, servidora da Secretaria da Saúde (SES-RS)

³ Bacharel em Saúde Coletiva, servidor da Secretaria da Saúde (SES-RS),

⁴ Acadêmica de Psicologia da UniRitter.

INTRODUÇÃO: O presente trabalho relata um recorte do cotidiano do Residencial Terapêutico Morada São Pedro. O serviço atende 29 moradores egressos de longa permanência no Hospital Psiquiátrico São Pedro e que possuem, em sua maioria, idade avançada e demandas por reabilitação psicossocial. Esta modalidade de atenção à saúde faz parte da reorganização da política nacional de saúde mental amparada na lei 10216 de 6 de abril de 2001 que preconiza o cuidado de base comunitária. Deste modo, a clínica deve considerar o conceito amplo de saúde, onde escola, academia, cinema, teatro, jogos de futebol e tudo mais que possa fazer sentido pra aquela pessoa possam ser considerados equipamentos de reabilitação em saúde mental. **OBJETIVO:** Dar visibilidade às experiências de cuidado na área de saúde mental baseadas no convívio em sociedade e na ocupação de espaços urbanos. Sendo o cuidado em liberdade algo relativamente novo, consideramos importante o relato de experiências que possibilitem trocas e experiências. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** No residencial Morada São Pedro, os encontros com a cidade se dão por meio de transporte público (ônibus ou táxi) e a escolha dos locais leva em conta as características pessoais, interesses e graus de autonomia, viabilizados por cartões de isenção de ônibus e por uma renda proveniente de benefícios sociais. Portanto, para efetivar as ações, o trabalhador incorpora a figura do Acompanhante Terapêutico (AT). **RESULTADOS:** a proposta de “habitar a cidade” vem produzindo um potencial espaço de socialização dos pacientes-moradores do residencial, principalmente a partir da diversidade dos encontros que aí ocorrem, já que os mesmos podem experimentar outras formas de subjetivação. A nossa experiência afirma que a circulação no espaço social requer a absorção de um determinado universo simbólico dotado de normas, regras de comportamento e de civilidade, produzindo um efeito de “treinabilidade” social. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Produzir um modelo clínico diferente daquele moldado no *setting* terapêutico convencional são os principais desafios dos serviços criados após a reordenação do modelo assistencial. Este atendimento requer profissionais que lidem com o fato de que o cuidado não está pronto em uma fórmula ou em uma prática recorrente, e sim, elaborado e prescrito caso a caso, fazendo da atenção em saúde mental uma tarefa nem sempre afeita ao conhecimento exato e racional.

Palavras-chave: Saúde mental; Reabilitação Social; Terceira Idade.

ESPESSURA DO MÚSCULO ADUTOR DO POLEGAR COMO PREDITOR DE MORTALIDADE PÓS-ALTA HOSPITALAR EM IDOSOS

ADDUCTOR POLLICIS MUSCLE THICKNESS AS A PREDICTOR OF POST-DISCHARGE MORTALITY IN OLDER PEOPLE

Mileni V. Beretta¹
Juliane V. Feldman²
Maikel U. Farias³
Ticiania C. Rodrigues⁴

¹ Nutricionista; Doutoranda do PPG Endocrinologia UFRGS, <mileni.nutri@gmail.com>

² Nutricionista; residente saúde mental UFRGS

³ Acadêmico de educação Física UFRGS

⁴ Médica; PPG endocrinologia UFRGS

Introdução: A espessura do músculo adutor do polegar (EMAP) reflete a atrofia muscular que pode ocorrer durante a hospitalização em pacientes idosos. Quanto menor a espessura desse músculo, maior o risco de complicações infecciosas, pior estado nutricional, maior morbidade e mortalidade. **Objetivo:** Investigar a relação entre o EMAP e a mortalidade após 2 anos de alta hospitalar. **Decisões metodológicas:** Trata-se de um estudo de coorte prospectivo que envolveu pacientes hospitalizados no período de julho de 2015 a dezembro de 2016, acompanhados durante a internação e após a alta hospitalar por até 24 meses. Todos os pacientes foram submetidos a medidas antropométricas e mini-avaliação nutricional. Os valores do EMAP foram obtidos na mão dominante utilizando um plicômetro (Cescorf). Foram obtidas 3 medidas com intervalo de 1 minuto e os valores foram divididos em quartis (1º quartil: 2-8mm, 2º quartil: 9-10mm, 3º quartil: 11-13mm e 4º quartil: 14-26 mm). A associação entre EMAP e a mortalidade foi analisada através da regressão de Cox. **Resultados:** Foram incluídos 610 pacientes, com idade média de 71.35 ± 6.45 , 51% do sexo feminino, 77% de cor branca e 90% sedentários. Em dois anos de seguimento 27% dos pacientes faleceram e dentre eles, 47% tinham EMAP no 1º quartil (vs. 32% $p < 0,001$). Os pacientes com um EMAP no 1º quartil apresentaram 72% de risco de mortalidade após a alta hospitalar quando comparados aos pacientes com EMAP no maior quartil. Pacientes desnutridos e com um EMAP no primeiro quartil tiveram um aumento no risco de mortalidade pós-alta hospitalar em 70%. Na análise multivariada, após ajustes, o EMAP foi independentemente associado à mortalidade. **Considerações finais:** A redução da EMAP ocorre progressivamente à medida que as atividades da vida diária são reduzidas induzida pelo envelhecimento, desnutrição e/ou dias na internação. Neste estudo, os pacientes com menor espessura do músculo adutor do polegar apresentaram maior risco de mortalidade após a alta hospitalar.

Palavras-chave: Músculo adutor do polegar; Idosos; Mortalidade.

ESTRESSE FISIOLÓGICO INDUZIDO POR UMA SIMPLES SESSÃO DE EXERCÍCIO COMBINADO NA ACADEMIA RIO AR LIVRE: UM ESTUDO EM IDOSOS

CONCURRENT EXERCISE CIRCUIT PROTOCOL PERFORMED IN PUBLIC FITNESS FACILITIES MEETS THE ACSM GUIDELINES FOR ENERGY COST AND METABOLIC INTENSITY AMONG OLDER ADULTS IN RIO DE JANEIRO CITY

Nádia Silva¹
Gabrielle Gomes²
Joana Carvalho³
Felipe Cunha⁴

¹Doutora em Educação Física; Universidade do Estado do Rio de Janeiro, <nadiasilmas@gmail.com>

² Mestre em em Ciências do Exercício e do Esporte, Universidade do Estado do Rio de Janeiro

³ Doutora em Ciências do Desporto; Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

⁴ Doutor em Ciências Médicas; Universidade do Estado do Rio de Janeiro

INTRODUÇÃO: No Rio de Janeiro, um projeto conhecido por Rio Ar Livre foi criado para promover a prática regular de exercícios físicos com supervisão em Academias ao Ar Livre (AALs) instaladas em áreas públicas da cidade, mas pouco se sabe sobre os seus efeitos agudos e crônicos. **OBJETIVO:** Investigar se uma única sessão de exercícios concorrentes realizados em uma AAL atende às diretrizes do ACSM para gasto energético e intensidade metabólica em idosos. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** 5 homens e 4 mulheres (70.3±4.8 anos) realizaram uma triagem clínica com um cardiologista para excluir a presença de doenças incompatíveis com o esforço físico; aferiram a massa corporal e a estatura através de uma balança digital e de um estadiômetro de parede para determinação do IMC (critério de exclusão); e realizaram um teste cardiopulmonar máximo em um cicloergômetro, através do protocolo de rampa individualizado, para determinação da FC_{máx} e do VO₂_{máx}, que definiram o percentual de esforço no circuito. Posteriormente, monitorados por um analisador portátil VO2000 e um frequencímetro (Polar V800) para determinar os gases expirados e a FC de esforço, realizaram um único circuito alternando exercícios aeróbios e de resistência muscular em uma AAL, utilizando a massa corporal como carga (total de 9 exercícios, 1-2 séries de 15 repetições). Estatísticas descritivas caracterizaram a amostra e determinaram o percentual de esforço. O teste t de uma amostra foi usado para determinar se os valores médios observados para o custo de energia, METs e % de VO₂R-% e da FCR-% ao longo do circuito diferiam dos valores mínimos recomendados para idosos pelo ACSM e o teste t de amostras pareadas para determinar as diferenças médias entre %FCR e %VO₂R observadas. Aceitou-se um p<0,05 como significância. **RESULTADOS:** O valor médio do custo energético observado de 169,1 kcal foi maior do que o valor mínimo de 150 kcal reportado nas diretrizes do ACSM (p=0,018). Igualmente, os marcadores de intensidade adotados para analisar o esforço fisiológico induzido pelo circuito excederam significativamente seus valores de referência para intensidade moderada (4,6 METs, p=0,002; VO₂R 51,5%, p=0,040; FCR 64,1%, p<0,001). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Em conclusão, uma única sessão de circuito de EC realizada nas RALs na cidade do Rio de Janeiro foi capaz de induzir um estresse fisiológico (ou seja, custo energético e intensidade) compatível com as recomendações do ACSM para obter benefícios para a saúde entre os idosos.

Palavras-chave: Treinamento ao ar livre; Quilocalorias; Intensidade de exercício.

EXISTE RELAÇÃO ENTRE O ESTADO MENTAL E A CAPACIDADE FUNCIONAL DE CENTENÁRIOS?

IS THERE A RELATIONSHIP BETWEEN THE MENTAL STATE AND THE FUNCTIONAL CAPACITY OF CENTENNIALS?

Alícia da C. Oliveira¹
Pedro S. Franco²
Raquel E. L. da Silva³
Giovana Z. Mazo⁴

¹ Graduanda em Fisioterapia pela Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC, Florianópolis/SC, Brasil, <alicia.oli@hotmail.com>

² Fisioterapeuta, Doutorando no Programa de Pós Graduação da Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC, Florianópolis/SC, Brasil

³ Profissional de Educação Física, Doutoranda no Centro de Investigação em Atividade física, saúde e lazer – CIAFEL. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto- FADEUP/ Porto, Portugal

⁴ Profissional de Educação Física, Doutora, Professora titular da Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC, Florianópolis/SC, Brasil.

INTRODUÇÃO: Com o aumento na expectativa de vida cresceu o número de centenários. O envelhecimento pode vir acompanhado de déficits cognitivos e funcionais, levando o idoso a uma maior suscetibilidade de doenças e disfunções. É relevante verificar a relação entre as funções cognitivas e funcionais, uma vez que são fatores preditivos de sobrevivência em centenários. **OBJETIVO:** Verificar a relação da função cognitiva com a capacidade funcional de centenários. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Foram avaliados 66 centenários (média=102,14 ; DP=2,71 anos) junto ao seu cuidador. Foi aplicado o Mini Exame do Estado Mental (MEEM) para avaliar a função cognitiva e a Escala Funcional de Katz para verificar a capacidade funcional. O MEEM apresenta 6 domínios de análise e seu escore final corresponderá a uma maior ou menor capacidade cognitiva e a Escala de Katz classifica a funcionalidade do idoso nas atividades básicas de vida diária (AVD). Estes instrumentos fazem parte do Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário desenvolvido para o projeto SC100 do LAGER/CEFID/UDESC. Para análise estatística utilizou-se o teste de Tukey e ANOVA, com um nível de significância de $p < 0,05$. **RESULTADOS:** Os centenários classificados como mais funcionais obtiveram maior pontuação no escore total do MEEM (média=17,33; DP=9,15), quando comparados com aqueles que possuíam uma menor funcionalidade (média=6,17; DP=6,66) ou funcionalidade intermediária (média=13,21; DP=7,61). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Centenários mais funcionais apresentaram melhor função cognitiva, evidenciando uma estreita relação entre o estado mental e a capacidade funcional destes.

Palavras-chave: Centenários; Capacidade funcional; Estado mental; Atividades de vida diária.

FATORES QUE CONTRIBUEM PARA ADEÇÃO E DESISTÊNCIA DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA IDOSOS

FACTORS CONTRIBUTING TO ADHERENCE AND ABANDONMENT OF A PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM FOR ELDERLY

Milena Dias¹
Marisete Safons²

¹ Mestre em Educação Física e Universidade de Brasília, <milenedias1978@yahoo.com.br>

² Doutora em Ciências da Saúde e Universidade de Brasília

INTRODUÇÃO: A prática regular de atividade física traz inúmeros benefícios para saúde, porém superar a inércia e começar a exercitar-se parece não ser tarefa fácil para grande parte da parcela da população de idosos brasileira. Por outro lado, quando decidem engajar-se em um programa de atividade física, o grande desafio é manter-se nele. **OBJETIVO:** Investigar os fatores que contribuem para a adesão e desistência de um programa de atividade física para idosos. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Trata-se de um estudo de caráter qualitativo e descritivo, realizado no Projeto de Extensão de Ação Contínua da Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília (UnB). A amostra foi composta por 30 idosos ($73 \pm 7,78$ anos) aderentes do projeto há mais de seis meses e 5 idosos ($75 \pm 9,56$ anos) desistentes do projeto há um ano, de ambos os sexos. A coleta das informações foi realizada por meio de grupos focais e entrevistas semiestruturadas. Para a análise das informações foi utilizado o método de análise de conteúdo, com o auxílio do *software* IRAMUTEQ - versão 0,7/alpha 2. **RESULTADOS:** O conteúdo das transcrições gerou o primeiro *corpus* resultante das falas dos idosos ativos no projeto e o segundo *corpus* resultante das falas dos idosos desistentes do projeto. Posteriormente, esses dois *corpus* foram submetidos a classificações hierárquicas descendentes. Das 10 classes geradas pelos *corpus*, foi elaborado um modelo ecológico que compreende numa rede de relações que ocorrem em diferentes contextos, integradas em níveis interdependentes que vão do microsistema, mesossistema, exossistema e macrosistema, onde estão contidos fatores intrapessoais, socioculturais, organizacionais, ambientais e políticos que influenciam no comportamento fisicamente ativo de idosos e devem ser considerados na promoção de intervenções que visem uma mudança de comportamento. Dentre esses fatores, o estado de saúde, a participação em pesquisa, a recomendação médica, o histórico da prática de atividade física, o pertencimento, a convivência, a aposentadoria, o programa orientado aos idosos e a qualidade técnica tem um impacto positivo na adesão a prática de atividade física pelos idosos. Em contrapartida, os fatores que tem um impacto negativo no comportamento fisicamente ativo e influenciam na desistência a prática de atividade física pelos idosos são: estado de saúde, dificuldade de interação, poucos equipamentos, férias, horário das aulas e trânsito. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O modelo multinível permite explicar que o comportamento fisicamente ativo é produto da interação do idoso com os fatores existentes no meio em que ele vive e o fato de se conhecer esses fatores pode auxiliar no desenvolvimento e implementação de projetos e programas de promoção de atividade física para idosos que favoreçam a adesão e minimizem a desistência.

Palavras-chave: Adesão; Desistência; Exercício; Idoso.



FRAGILIDADE EM IDOSOS: PREVALÊNCIA E ASSOCIAÇÃO COM O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

FRAILTY IN OLDER ADULTS: PREVALENCE AND ASSOCIATION WITH SEDENTARY TIME

Giovana S. Martins¹
Sheilla Tribess²
Cíntia A. G. Meneguci³
Joilson Meneguci⁴
Jair S. Virtuoso Jr⁵

¹ Profissional de Educação Física, Universidade Federal do Triângulo Mineiro. <giovana.smartins15@gmail.com>

² Profissional de Educação Física, Universidade Federal do Triângulo Mineiro.

³ Fisioterapeuta, Universidade Federal do Triângulo Mineiro.

⁴ Profissional de Educação Física, Universidade Federal do Triângulo Mineiro.

⁵ Profissional de Educação Física, Universidade Federal do Triângulo Mineiro.

Apoio: CNPq

INTRODUÇÃO: A fragilidade é caracterizada pelo aumento da vulnerabilidade a fatores estressores e aumento de desfechos adversos à saúde. Estilos de vida inadequados podem ser potencializadores da fragilidade, comprometendo assim a saúde da população idosa. **OBJETIVO:** Analisar a prevalência de fragilidade e a associação com o comportamento sedentário (CS). **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Estudo transversal, parte do “Estudo Longitudinal de Saúde do Idoso de Alcobça” (ELSIA). O município possui 743 idosos cadastrados na Estratégia de Saúde da Família, deste total, após as recusas, exclusões e não localização, 456 sujeitos participaram do estudo, sendo 62,3% (n=284) mulheres. A fragilidade foi identificada através dos critérios do *Study of Osteoporotic Fractures* (SOF) – perda de peso não intencional, autorrelato de fadiga e incapacidade de sentar/levantar, de acordo com teste realizado. O CS foi determinado pelo tempo sentado total (min/dia) em um dia de semana e em um dia de final de semana, sendo considerados com elevado CS aqueles com tempo igual ou superior ao percentil 75. Para verificar a associação do CS com a fragilidade, análises brutas e ajustadas por sexo e idade foram realizadas, utilizando-se regressão de Poisson (razão de prevalência [RP] e 95% de intervalo de confiança [IC]). **RESULTADOS:** A prevalência de fragilidade foi de 8,6% (n=39). Em relação ao CS, a mediana (P₂₅; P₇₅) foi de 423 min/dia (324,64 min/dia; 540,00 min/dia). Após ajuste por sexo e idade, foi verificada associação do CS com a presença de fragilidade (RP=1,88; IC95%: 1,03-3,43; p=0,039). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Idosos que despendem ≥ 540,00 min/dia em CS são mais propensos à presença de fragilidade quando comparados aos que permanecem sentados por menor tempo.

Palavras-chave: Idoso Fragilizado; Comportamento Sedentário; Saúde do Idoso.



MANUAL DE ORIENTAÇÃO PARA IDOSOS NA UTILIZAÇÃO DE ACADEMIAS DA TERCEIRA IDADE /ATI

GUIDE FOR GUIDANCE FOR ELDERLY PERSONS IN THE USE OF ACADEMIES OF THE THIRD AGE / ATI

Luiz Carlos Pereira¹
Alex S. Ribeiro²

¹Mestre em Educação Física. Unopar – Universidade Norte do Paraná, <escoladoesporte@hotmail.com>

²Doutor em Educação Física. Unopar – Universidade Norte do Paraná e UEL- Universidade Estadual de Londrina

Introdução: A pedagogia tem vários entendimentos, e um deles é que significa uma ciência que trata da educação de indivíduos, que estuda os problemas relacionados com o seu desenvolvimento como um todo, é evidenciada como prática educativa, que faz parte da atividade humana e social da vida do indivíduo, subentendendo que trata também de uma mudança comportamental nos estilos de vida. Com o envelhecimento da população mundial crescendo a cada década devido à melhora da qualidade de vida, o aumento da expectativa de vida e a queda na taxa de natalidade, o processo de envelhecimento já virou alvo de pesquisas desde a década de 1950, sendo que a atividade física nas academias vem trazendo inúmeros benefícios à saúde de seus usuários; a melhora do trabalho cardiovascular, a coordenação motora e otimizando o equilíbrio, fato de suma importância para o indivíduo idoso, o qual é o público que mais frequentam esses espaços de ATI. Dessa forma, organizações como o Colégio Americano de Medicina do Esporte têm recomendado e incentivado a prática regular de atividade física, no sentido de prevenir doenças, promover, proteger e reabilitar a saúde, bem como melhorar a qualidade de vida dos idosos. **Objetivo:** Esse estudo tem como objetivo orientar a prática de exercício físico aos idosos que frequentam os espaços de ATI – Academia da Terceira Idade, proporcionando uma mudança comportamental e uma adesão à um estilo de vida saudável diminuindo o tempo de comportamento sedentário e o tempo de inatividade física em que o idoso está propenso. **Metodologia:** Etapas: 1 - Coletou-se os dados através de observação de como os idosos realizavam os movimentos nos aparelhos, as quantidades de repetições, sem a interferência em nenhum momento nas atividades realizadas pelos idosos. 2 - Reunião com os coordenadores do projeto que evidencia programas voltados para os idosos, deixando claro qual a proposta da observação e levantamento de dados que seria colhido junto aos praticantes dos exercícios na ATI. 3 – Elaborou-se o manual. 4 - Descrição da utilização adequada dos equipamentos em uma linguagem favorável à população idosa contendo quantidades de repetições e intervalos. 5 - Distribuição do manual entre os idosos. **Resultados:** De posse do manual, os praticantes dos exercícios fizeram uso de todos os aparelhos de forma correta, sendo que anteriormente sem o material didático, alguns aparelhos não eram sequer utilizados por todos os idosos devido à falta de informação. Todos os idosos se sentiram confortáveis se utilizando do material o que irá estimular a adesão aos exercícios, refletindo assim em uma melhor qualidade de vida. **Considerações finais:** O manual entregue é composto por figuras e textos explicativos, em linguagem específica à população idosa, mais dicas de saúde e auxiliando-os a executar melhor os movimentos de cada aparelho presente nesses espaços, sendo a aceitação do manual de forma unânime por parte dos idosos.

Palavra-chave: Atividade Física - Manual - Idoso - Academia da Terceira Idade.



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.



MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS: EXPERIENCIA NO NUCLEO UNIVERSITÁRIO DA TERCEIRA IDADE

WEIGHT TRAINING FOR ELDERLY: EXPERIENCES IN UNIVERSITY NUCLEUS OF SENIOR CITIZENS

Yuri Rodrigues¹
Bruno Almeida²
Mirella Valério³

¹ Acadêmico do curso de Educação Física, FURG, <yuridagamarodrigues@hotmail.com>

² Acadêmico do curso de Educação Física, FURG

³ Prof. Dra. Curso de Educação Física, FURG

O presente trabalho visa relatar as experiências obtidas ao longo do projeto de extensão intitulado Núcleo Universitário da terceira idade (NUTI), que há 23 anos atua junto a universidade federal do Rio Grande (FURG) proporcionando atividades ao público da terceira idade como musculação, ginásticas, danças e atividades culturais. Fazendo uso do espaço disponibilizado pelo curso de educação física da universidade, uma das principais atividades realizadas no que tange a melhora da qualidade de vida nos aspectos fisiológicos dos idosos é a musculação. A prática ocorre sempre as terças e quintas no período da tarde, contando com a presença de quatro bolsistas do curso de Educação Física que se revezam para atender um público de aproximadamente vinte idosos. Toda aula é iniciada com alongamentos de cadeia anterior e posterior, esse período da aula é de suma importância devido a rigidez muscular que os idosos demonstram, condição esta que com o passar dos anos começa a prejudicar a realização de diversas atividades da vida diária que vão desde amarrar os sapatos até estender roupas no varal. Após breve aquecimento nas esteiras ou bicicletas os alunos são divididos em grupos menores, cada um composto por um bolsista que irá orientá-los nos exercícios presentes na ficha de treino individual de cada um, nesta constam patologias, procedimentos cirúrgicos realizados e observações pertinentes a cada idoso. O treinamento de força é pautado predominantemente na realização de exercícios multiarticulares que buscam auxiliar nas atividades do cotidiano do idoso como agachar, empurrar, puxar e subir. Aos que se mostram mais vulneráveis nas atividades consideradas mais simples, prezamos por exercícios de estabilidade que desenvolvam o equilíbrio e a força nos membros inferiores. O grande diferencial do projeto é a maneira didática com que buscamos desenvolver as atividades, ensinando e ressaltando a importância da prática de exercícios físicos não somente naquele ambiente, mas no dia a dia. Outro fator essencial é a proximidade que os idosos possuem com os bolsistas tornando o ambiente sempre descontraído e com satisfação de ambas as partes. Por fim o projeto cumpre com excelência seu papel de indissociabilidade entre ensino pesquisa e extensão, desempenhando amplamente estes três pilares.

Palavras-chave: Educação Física; Idoso; Musculação.



NECESSIDADE DE ESCUTA DA POPULAÇÃO IDOSA NA ATENÇÃO BÁSICA DE SAÚDE DE PORTO ALEGRE (RS)

NEED TO LISTEN TO THE ELDERLY POPULATION IN THE BASIC HEALTH CARE OF PORTO ALEGRE (RS)

Eliane M. Griebler¹
Andréa K. Gonçalves²

¹ Mestre em Saúde Coletiva pela UFRGS e Residente Multiprofissional no Hospital de Clínicas de Porto Alegre, <nanimgriebler@gmail.com>

² Doutora em Psicologia pela USP e Professora do curso de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da UFRGS

INTRODUÇÃO: Escutar as necessidades da população é essencial no planejamento das atividades elaboradas pelas equipes de saúde, principalmente no que se refere aos idosos. Essas atividades podem ser um meio de aproximação entre a equipe e a comunidade, promovendo a articulação e o envolvimento entre ambas. **OBJETIVO:** Identificar a necessidade de escuta e o vínculo de idosos atendidos nas Estratégias de Saúde da Família (ESF), do Distrito Glória/Cruzeiro/Cristal em Porto Alegre - RS, a partir da percepção de idosos e gestores. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** O estudo foi qualitativo descritivo exploratório e os instrumentos foram entrevistas compreensivas, questionários abertos e diários de campo. No total, fizeram parte do estudo dez idosos e oito gestores. A amostragem foi delimitada pelo critério de saturação. Para análise dos resultados utilizou-se análise de conteúdo com categorias temáticas. Neste estudo foi discutida a categoria: *Necessidade de escuta*. **RESULTADOS:** Percebeu-se que o sentimento de valorização e reconhecimento ao terem a oportunidade de falar e opinar sobre o assunto foi salientado pelos participantes. Além de lhes dar a oportunidade de falar sobre o assunto, salienta-se a relevância de se ouvir o que os idosos têm a dizer sobre seu território e como isso pode ser útil para identificação de problemas e soluções para esse cenário. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Todos os relatos sobre vínculo foram positivos, caracterizando sua relação como parte de um atendimento humanizado, que tem como prioridade o cuidado e a atenção, não considerando apenas o tratamento de doenças.

Palavras-chave: Necessidades de saúde; Sistema Único de Saúde; Envelhecimento.



NÚCLEO UNIVERSITÁRIO DA TERCEIRA IDADE EM AÇÕES QUE ULTRAPASSAM DÉCADAS E MARCAM GERAÇÕES

UNIVERSITY NUCLEUS OF SENIOR CITIZENS IN ACTIONS THAT SURPASS DECADES AND MARK GENERATIONS

Bruno Almeida¹
Yuri Rodrigues²
Mirella Valerio³

¹ Acadêmico do curso de Educação Física, FURG, <brunoopedrini@gmail.com>

² Acadêmico do curso de Educação Física, FURG.

³ Prof. Dra. do curso de Educação Física, FURG.

O presente trabalho descreve as vivências de um projeto de extensão junto à Universidade Federal do Rio Grande (FURG). Trata-se do Núcleo Universitário da Terceira Idade, que há 23 anos oferece vagas gratuitas para a participação do público da Terceira Idade. As ações do NUTI fazem-se demasiadamente importantes e benéficas, já que um estilo de vida sedentário pode fazer com que os mais velhos tenham perdas diretamente associadas ao seu estado funcional. O objetivo deste trabalho é expor as ações da área de Educação Física (EF) do NUTI, de modo a criar espaços que deem visibilidade à importância do cuidado com o idoso. Constituem o projeto atividades como ginásticas, danças e aero ritmos, musculação, passeios turísticos, dentre outras, dando ênfase nas instâncias biopsicossociais no cuidado com o sujeito envelhecido. As aulas proporcionadas são realizadas no campus da universidade, quatro vezes por semana. Para além disso, o NUTI também oferece ações no âmbito de educação, cultura e lazer, ao promover atividades de integração que ultrapassam os muros da FURG, aumentando a sensação de pertencimento a esse grupo social pelos idosos participantes, seus familiares e os bolsistas do projeto. Os participantes nas aulas, além de praticarem atividades físicas, se relacionam com os demais idosos, criam laços afetivos, se organizam para outras atividades, ajudam e ensinam os acadêmicos. Nesse sentido, percebemos que NUTI é uma via de mão dupla, pois permite que o cidadão envelhecido seja protagonista das atividades em um universo acadêmico, ao passo que o bolsista continua a constituir-se como um ser humano que detém habilidades do saber-fazer no processo de viver-envelhecer. É possível compreender o NUTI como cumpridor de seu papel acadêmico e social, ao mostrar-se como um espaço de atenção para/com os idosos da comunidade da cidade do Rio Grande e auxiliar no processo de formação dos acadêmicos de EF da FURG.

Palavras-chave: Envelhecimento; Idoso; Educação Física.

O TREINAMENTO ASSOCIADO À DUPLA TAREFA MELHORA À CAPACIDADE FUNCIONAL E A MOBILIDADE DE IDOSOS

DUAL TASK TRAINING IMPROVES THE FUNCTIONAL CAPACITY AND MOBILITY OF THE ELDERLY

Janine Valentino Camargos¹
Kathisuellen R. Assis²
Alex Tomé³
Natalia M. Rinaldi⁴

¹ Graduada em Fisioterapia, Universidade Federal do ES 1, <janinevalentino@hotmail.com>

² Graduada em Educação Física e Universidade Federal do ES 2

³ Graduado em Educação Física e Universidade Federal do ES 3

⁴ Doutora em Ciências, Universidade Federal do ES 4

Introdução: Atividade física generalizada é recomendada para melhorar a capacidade funcional. Intervenção com dupla tarefa, além de melhorar a capacidade funcional parece também diminuir a oscilação postural, proporcionando melhor estabilidade. **Objetivo:** Comparar o efeito do treinamento generalizado e da tarefa dupla nos componentes da capacidade funcional e mobilidade em idosos. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Participaram 30 idosos, média de idade de 66,3 anos. Foram realizadas duas avaliações, antes e após 12 semanas de treinamento. Os idosos foram distribuídos em 3 grupos: AFG (Atividade Física Generalizada), TD (Tarefa Dupla) e GC (Controle que não realizou exercícios físicos). A Bateria de teste AAHPERD, para avaliação dos componentes da capacidade funcional; Timed Up and Go (TUG) e o TUG associado à uma tarefa motora (TUG motor, carregar uma bandeja com dois copos de plásticos vazios), foram realizadas. O grupo AFG realizou atividades que englobou os diferentes componentes da capacidade funcional. O grupo TD realizou um programa de intervenção em que todos os componentes da capacidade funcional fossem estimulados concomitantemente com tarefa cognitiva. As variáveis foram: flexibilidade (cm), coordenação (s), força (repetições), resistência aeróbia (s) e TUG (s) Foi realizada MANOVA, tendo como fatores, grupo (AFG, TD, GC) X momento (PRÉ E PÓS), sendo este último tratado como medidas repetidas. **Resultados:** MANOVA apresentou interação entre grupo e momento (wilks'Lambda=0,23, $F_{10,46}=4,95$, $p < 0,0001$) para as variáveis coordenação e resistência. A análise univariada apontou diferença para coordenação ($F_{2,27}=10,57$, $p < 0,001$) e resistência aeróbia ($F_{2,27}=3,99$, $p = 0,033$). O GC apresentou maior tempo no teste de coordenação (35,21s) e resistência (14,33min), quando comparados com os grupos AFG (15,31s/12,96min, respectivamente) DT(14,88s/12,80min, respectivamente). MANOVA apontou interação entre grupo e momento para o TUG motor (wilks'Lambda=0,519, $F_{6,50}=3,23$, $p = 0,009$). A análise univariada apontou diferença para o TUG motor ($F_{2,27}=3,99$, $p=0,030$), assim, o GC apresentou maior tempo (13,14s) quando comparado com os grupos AFG (10,92s) e TD (11,55s) no pós-treino. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O treinamento desenvolvido com tarefa dupla provocou melhor desempenho nos testes relacionados aos componentes da capacidade funcional comparado com o treinamento generalizado.

Palavra-Chave: Atividade Generalizada; Tarefa Dupla; Idosos.



O TREINAMENTO DE CAMINHADA NÓRDICA PROMOVE MANUTENÇÃO DA RESISTÊNCIA AERÓBICA EM IDOSOS

NORDIC WALKING TRAINING PROMOTES MAINTENANCE ON AEROBIC ENDURANCE OF ELDERLY

Ana Paula J. Zanardi¹
Ivan O. Dos Santos²
Georgio A.A. Micaella³
Valéria F. Martins⁴
Elren P. Monteiro⁵
Leonardo A. Peyré-Tartaruga⁶

¹ Mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da UFRGS, <anapjzanardi@gmail.com>

² Estudante de graduação em Educação Física da UFRGS

³ Estudante de graduação em Educação Física da UFRGS

⁴ Doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da UFRGS

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: O teste de caminhada de 6 minutos (TC6) é um preditor da capacidade funcional e, especialmente representa a resistência aeróbica de idosos. Sabe-se que exercícios aeróbicos melhoram a funcionalidade de seus praticantes. Dentre eles, a caminhada nórdica (CN) é uma intervenção, com a utilização de bastões, que vem sendo aplicada em idosos e apresenta melhoras na mobilidade e velocidade de caminhada. **OBJETIVO:** Comparar a distância percorrida no TC6 de idosos antes e após um programa de treinamento de CN. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Estudo quase experimental com 7 idosos participantes de um projeto de extensão (4 homens e 3 mulheres), com média de idade, altura e massa corporal de $71 \pm 6,36$ anos $168.21 \pm 10,68$ cm e $75.72 \pm 10,62$ kg respectivamente. O treinamento de CN ocorreu duas vezes por semana na ESEFID/UFRGS com duração de 60 minutos. As avaliações foram realizadas pré e pós 16 semanas de intervenção. O instrumento utilizado foi o TC6 em um percurso de 30 metros. Para a análise descritiva foram utilizados média e desvio padrão, Shapiro-Wilk foi utilizado para normalidade dos dados e o teste T de *student* dependente para as comparações pré e pós intervenções, *software* SPSS, v.21. **RESULTADOS:** A distância percorrida no TC6 não apresentou diferenças significativas pré e pós intervenção de CN (552 ± 111 metros e 569 ± 121 metros ($p= 0,25$)). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Apesar de não apresentarem melhoras significativas os indivíduos mantiveram o desempenho após a intervenção. A prática de caminhada nórdica auxilia na manutenção dos parâmetros funcionais sendo um método inovador e benéfico na independência destes indivíduos.

Palavras-chave: Envelhecimento; Caminhada; Exercício.

PASSOS/DIA E ÁREAS MOTORAS: estudo correlacional

STEPS/DAY AND MOTOR DOMAINS: correlational study

Cassiana Garcia¹
Lucia Andreis¹
Inácia Alves¹
Bruna Souza¹
Francisco Rosa Neto¹

¹ Laboratório de Desenvolvimento Humano (LADEHU). Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC),
<cassiana_garcia@hotmail.com>

INTRODUÇÃO: O número de passos é uma forma eficiente de mensurar o nível de atividade física de idosos. Com o avançar da idade há uma diminuição do nível de atividade física, que, associado aos efeitos deletérios do envelhecimento, pode acentuar o declínio das capacidades motoras do idoso. **OBJETIVO:** Verificar a relação entre a média do número de passos/dia e áreas motoras em idosos. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Participaram 50 indivíduos com 60 anos ou mais ($69,17 \pm 6,01$ anos) que fizeram o uso de sensores de movimento (pedômetro) para medida do número de passos durante sete dias. O cálculo do número de passos/dia foi realizada pela média do número de passos de cinco dias (excluído o dia com o maior e o menor número de passos). Para a avaliação das áreas motoras foi utilizada a Escala Motora para Terceira Idade. Para a análise dos dados foi empregada estatística descritiva e teste de correlação de Spearman, assumindo nível de significância de 5%. **RESULTADOS:** A maioria dos idosos era do sexo feminino, 82% ($n=41$). A média de passos/dia foi de $7452,6 \pm 3661,3$. Nas áreas motoras a pontuação média para Motricidade Fina (MF) foi $96,6 \pm 20,0$; Coordenação Global (CG) $63,7 \pm 26,1$; Equilíbrio (E) $106,8 \pm 26,4$; Esquema Corporal (EC) $103,7 \pm 33,2$; Organização Espacial (OE) $100,6 \pm 16,8$; Organização Temporal (OT) $95,5 \pm 28,7$ e Aptidão Motora Geral (AMG) $94,5 \pm 14,5$. Quando se correlacionou o número de passos/dia e as áreas motoras, foi encontrada significância estatística para AMG ($r=0,289$; $p=0,042$); CG ($r=0,307$; $p=0,030$), E ($r=0,366$; $p=0,009$) e OT ($r=0,280$ $p=0,049$). OE apresentou uma tendência à correlação ($r=0,277$; $p=0,050$). Não houve correlação entre o número de passos/dia e a MF ($r=0,035$ $p=0,811$) número de passos/dia e EC ($r=0,192$ $p=0,181$). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O número de passos/dia dos idosos do presente estudo apresentou correlação com a Aptidão Motora Geral; nas áreas de Coordenação Global, Equilíbrio e Organização Temporal.

Palavras-chave: Desenvolvimento Humano; Atividade Física; Envelhecimento.

PERCEPÇÃO DE CUIDADORES SOBRE O EFEITO DO EXERCÍCIO MULTIFUNCIONAL NAS ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA DE IDOSOS COM DOENÇA DE ALZHEIMER

CAREGIVERS' PERCEPTION ON THE EFFECT OF MULTIFUNCTIONAL EXERCISE ON DAILY ACTIVITIES OF ELDERLY PEOPLE WITH ALZHEIMER'S DISEASES

Dayanne C. B. Mendonça¹
Giselle H. Tavares²
Karina de Figueiredo³
Gabriela L. de Castro⁴
Flávia G. M. Coelho⁵

¹ Discente do Programa de Pós Graduação em Educação Física da UFTM, <dayannecbm@hotmail.com>

² Doutora em Ciências da Motricidade pela UNESP,

³ Discente do Programa de Pós Graduação em Educação Física da UFTM,

⁴ Graduada em Educação Física pela UFU,

⁵ Doutora em Ciências da Motricidade pela UNESP

INTRODUÇÃO: A doença de Alzheimer(DA) é a mais comum de todos os tipos de demência existentes representando 60% dos casos diagnosticados. É uma doença crônica neurodegenerativa que resulta em comprometimento cognitivo e disfunção executiva que interfere nas atividades da vida diária (AVDs). **OBJETIVO:** Verificar a percepção dos cuidadores sobre a realização das AVDs em idosos com DA. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Pesquisa qualitativa realizada no projeto de extensão Movimento da UFU e UFTM através de Grupo Focal com cuidadores primários de idosos com DA, antes e após o período de intervenção com idosos. O tema da discussão foi a realização das AVDs. A amostra foi composta de 6 cuidadores sendo: 3 cuidadores de idosos, os quais participaram de um programa de exercícios multifuncionais com estimulação cognitiva(GE), 3 vezes por semana, durante 3 meses, supervisionados por profissionais da Educação Física. E 3 cuidadores de idosos que fizeram parte do grupo de convívio social(GCS), onde não realizaram exercícios e participaram de atividades sociais, acompanhados de uma psicóloga. **RESULTADOS:** Os cuidadores de idosos do GE se expressaram positivamente sobre as AVDs no período pós- intervenção em comparação ao período pré- intervenção. No período pré, foram ditas frases como: "Não toma banho todo dia", "Não acorda e levanta sozinho". Pós- intervenção disseram: "Toma banho todo dia", "Ele acorda e já vai para sala sozinho". Os cuidadores dos idosos do GCS no período pré disseram: "Não quer tomar banho", "Se eu não for buscá-la de manhã, ela não levanta". No período pós: "Está me dando trabalho para tomar banho", "Preciso buscá-la de manhã para ir do quarto para sala." **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Cuidadores de idosos com DA identificaram melhora na disposição deles para realização das AVDs após um período de participação em um programa de exercícios multifuncionais com estimulação cognitiva.

Palavras-chave: Cuidadores de Idosos; Doença de Alzheimer; Exercícios Multifuncionais; Atividades da Vida Diária.

PERCEPÇÕES DE IDOSOS SOBRE A PRÁTICA DE HATHA YOGA

PERCEPTIONS OF THE ELDERLY ABOUT THE PRACTICE OF HATHA YOGA

Rosecler Vendruscolo¹
Priscila C. de A. Saldanha²

¹ Doutora em Educação Física, Universidade Federal do Paraná, <roseclervendruscolo@gmail.com>

² Graduanda em Educação Física, Universidade Federal do Paraná.

INTRODUÇÃO: Esta pesquisa está embasada na investigação e na experiência com a linhagem do *Hatha Yoga* como prática corporal na Educação Física para idosos. O *Hatha* tem um único objetivo: *moksha*, a liberdade. Essa libertação é um processo cognitivo que consiste em reconhecer a si mesmo como alguém livre de limitações através de uma série de práticas e reflexões que visam o despertar da potencialidade humana. Trata-se de um esforço no sentido do autoconhecimento, uma reflexão feita tendo como base o corpo e a vitalidade. **OBJETIVO:** O objetivo deste estudo foi verificar as percepções de idosos sobre a prática de *Yoga* em aspectos de sua vida diária. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** A pesquisa classifica-se quanto à abordagem como qualitativa e em relação aos objetivos como exploratória. Como estratégia de coleta dos dados, foram feitas observações participantes durante dezesseis aulas consecutivas de *Hatha Yoga* com a sequência da Saudação ao Sol adaptada. Em um caderno de campo registrou-se falas espontâneas, comportamentos e atitudes dos integrantes. Ainda, foram realizadas entrevistas semiestruturadas, com 10 integrantes selecionados seguindo critério de assiduidade às aulas. O roteiro de entrevista contempla perguntas referentes aos dados de identificação pessoal e às respectivas percepções de cada entrevistado sobre as práticas de *Yoga* e as possíveis influências destas práticas em aspectos da vida diária. O grupo integrante do estudo foi composto de 10 mulheres, com idade entre 59-85 anos. **RESULTADOS:** Verificamos a partir das respostas dos entrevistados que a prática de *Yoga* adaptada às condições dos idosos teve efeitos nos seguintes aspectos: na percepção das sensações corporais boas durante e após a prática, como aliviar as dores na coluna, alongar, dar mobilidade e flexibilidade corporal. Inclusive foi mencionada como um benefício a possibilidade de praticar as posturas, isso por ser uma atividade suave. Além desses aspectos, também foi apresentado como um ganho a diminuição da ansiedade relacionada a aprender a respirar melhor. Contudo, foram reportadas algumas dificuldades físicas durante ou após a prática como sentir dores nas costas, no fêmur, no joelho e nos pés, mas essas dificuldades ocorreram em função de suas doenças crônicas como a osteoartrose. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Pelos resultados apresentados podemos considerar o *Yoga* como uma atividade que contribui para o desenvolvimento da consciência corporal, da respiração consciente e da flexibilidade.

Palavras-chave: Idosos; *Hatha Yoga*; Sensação corporal.

PROGRAMA VAMOS: EFEITO SOBRE A ATIVIDADE FÍSICA E INDICADORES DE RISCO PARA SÍNDROME METABÓLICA

VAMOS PROGRAM: OUTCOME ABOUT THE PHYSICAL ACTIVITY AND INDICATORS FOR METABOLIC SYNDROME RISKS

Tânia R. B. Benedetti¹
Lisandra M. Konrad²
Cézar G. Ribeiro³
Paulo V. Souza⁴
Elaine C. Maciel⁵
Camila Tomicki⁶

¹Professora de Educação Física, doutora do programa de Pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, <tania.benedetti@ufsc.br>

²Doutoranda do programa de Pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina

³Doutorando do programa de Pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina

⁴Aluno de graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina

⁵Profissional de Educação Física

⁶Doutoranda do programa de Pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina

INTRODUÇÃO: A inatividade física contribui para o desenvolvimento e agravamento de doenças crônicas não-transmissíveis, como as cardiovasculares que podem ser causadas pela síndrome metabólica (SM). Diversas iniciativas em promoção da saúde, especificadamente na atenção básica, vêm sendo desenvolvidas para minimizar este cenário. **OBJETIVO:** Verificar o efeito do Programa Vida Ativa Melhorando a Saúde (VAMOS) nas variáveis de atividade física (AF) e indicadores de risco para SM. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Estudo quase-experimental realizado em Unidades Básicas de Saúde (UBS) de Florianópolis em 2016 e 2017. O VAMOS é um programa de mudança de comportamento que objetiva motivar as pessoas a adotarem um estilo de vida saudável, por meio de 12 encontros presenciais (3 meses-2horas/semana) conduzidos por multiplicadores, previamente certificados, e com auxílio de materiais didáticos e metodologia de educação em saúde. Para avaliar a AF foi utilizado acelerômetro triaxial Actigraph®(GT3X) cujo os dados foram analisados por meio de minutos/semana em AF leve e moderada. Os indicadores de risco para SM foram as medidas antropométricas (estatura e circunferência da cintura para obtenção da relação cintura/estatura-RCE) e análise do perfil lipídico por coleta sanguínea (colesterol total, HDL, LDL e triglicédeos). Todas as análises foram realizadas antes e após a intervenção do VAMOS, tanto para o grupo intervenção (GI) (n=42), quanto o controle (GC) (n=34). As variáveis foram calculadas pela diferença (Δ) entre pós e pré para ambos os grupos. Foi verificada a normalidade dos dados para cada variável e empregado o teste t-Student para amostras independentes, para dados paramétricos, e teste U de Mann-Whitney, para dados não-paramétricos com nível de significância de 5%. **RESULTADOS:** Os grupos não se diferenciaram com relação à idade ($p=0,968$; GI=58,8 \pm 10,9; GC=58,7 \pm 12,5). Houve diferença significativa entre as médias dos Δ – grupos de minutos em AF moderada ($p=0,027$; GI=49,3 \pm 115,3; GC=-13,7 \pm 124,8) e RCE ($p<0,01$; GI=-0,020 \pm 0,03; GC=0,008 \pm 0,02). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O VAMOS mostrou um efeito positivo para prática de AF de intensidade moderada e redução da circunferência da cintura. As estratégias comportamentais podem contribuir para uma melhor saúde da população.

Palavras-chave: Atividade Física; Síndrome Metabólica; Programa VAMOS.



PROMOÇÃO EM SAÚDE ATRAVÉS DA DANÇA PARA IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

HEALTH PROMOTION THROUGH DANCE FOR THE ELDERLY: A EXPERIENCE REPORT

Thayná J. Silva¹
Tatiana C. Normann¹
Maria A. S. Fogaça¹
Lidiane Klein²
Caren L. Bernardi³
Alcyr O. Júnior⁴

¹ Aluna do curso de graduação em Fisioterapia da UFCSPA, <thaynajsilva@hotmail.com>

² Mestre em Psicologia e Saúde, doutoranda em Ciências da Reabilitação da UFCSPA

³ Doutor em Psicologia, docente do departamento de psicologia da UFCSPA

⁴ Doutora em Neurociências, docente do departamento de fisioterapia da UFCSPA.

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial. Segundo dados do IBGE, no ano de 2030, o Brasil terá a 6ª população mundial em número absoluto de idosos. Torna-se necessário implementar políticas e programas de “Envelhecimento Ativo” baseados nos direitos, necessidades, preferências e habilidades das pessoas idosas, de forma a facultar à população idosa uma vida mais ativa, saudável e participativa, proporcionando assim uma melhor qualidade de vida desses indivíduos e familiares. Estudos mostraram que a dança é capaz de melhorar o equilíbrio, o desempenho cognitivo e a função motora dos idosos. Este relato traz a experiência de um projeto de extensão universitária e objetiva proporcionar a vivência da dança à idosos, promovendo uma melhora nos aspectos motores, desenvolvimento cognitivo e afetivo, além de oportunizar o acesso a Arte e Cultura e a participação em atividades em grupo e socialização, contribuindo para uma melhor qualidade de vida. A modalidade praticada é o Balé Clássico e as aulas são realizadas duas vezes na semana com duração de uma hora, na UFCSPA. Tem como público-alvo indivíduos com idade superior a 60 da cidade de Porto Alegre e região metropolitana. É um trabalho que tem a participação de alunos de forma multidisciplinar e vem sendo desenvolvido há um ano, obtendo como resultados influências positivas da prática da dança em vários aspectos do envelhecimento, como o condicionamento físico, o equilíbrio, a autoestima, as funções cognitivas de seus participantes, a melhora da saúde mental e as interações sociais. Esta experiência foi muito prazerosa, pois houve troca de aprendizagem e experiência entre os idosos e alunos. Sugere-se que haja mais incentivo das universidades em projetos para a população idosa, para contribuir com a promoção da saúde na comunidade e a experiência dos alunos.

Palavras-chave: Idosos; Atividade Física; Dança; Promoção da Saúde.

RELAÇÃO DA FORÇA DE PREENSÃO MANUAL COM A FAIXA ETÁRIA EM MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA

RELATIONSHIP OF THE HAND-HOLD STRENGTH WITH THE AGE GROUP IN WOMEN IN THE POST-MENOPAUSE

Matheus M. Moreira¹
Márlon M. Moreira²
Jair S. Virtuoso Júnior³
Sheilla Tribess³

¹ Graduando no curso de Educação Física na Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba (MG), Brasil, <matheusmmoreira@bol.com.br>

² Nutricionista, doutorando no Programa de Pós-Graduação em Atenção à Saúde, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba (MG), Brasil

³ Profissional de Educação Física, docente da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba (MG), Brasil.

INTRODUÇÃO: O envelhecimento é uma resultante de diversas alterações endógenas e exógenas que se somam ao longo dos anos de vida, em mulheres, a força muscular apresenta uma redução média de 5% ao ano. Tal redução implica de forma direta nas atividades desenvolvidas diariamente, principalmente para a população idosa, afetando negativamente a qualidade de vida. **OBJETIVO:** Analisar a relação da força de preensão manual (FPM) com a faixa etária em mulheres na pós menopausa residentes na cidade de Uberaba, MG. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Coleta realizada em um grupo de 53 mulheres pós menopáusicas, com idades entre 48 e 81 anos. Para mensurar a FPM utilizou-se o dinamômetro SAEHAN e a recomendação do European Working Group on Sarcopenia in Older People. A força foi categorizada dicotomicamente em força preservada (FP) e força reduzida (FR). Para análise dos dados foram utilizados procedimentos da estatística descritiva (frequência, média, desvio padrão) e análise inferencial (teste de Qui-quadrado); $p < 0,05$. **RESULTADOS:** A média de FPM identificada foi de $23,59 \pm 5,81$ kgf e $22,58 \pm 5,73$ kgf das mãos direita e esquerda respectivamente. Quando analisado a relação da força da mão esquerda com a faixa etária verificou-se um aumento da proporção de indivíduos com FR com o aumento da faixa etária idade 9,4% (até 59 anos), 13,2% (60 a 69 anos) e 11,3% (acima de 70 anos) ($\chi^2=4,303$; $p=0,038$ para tendência linear). Ressalta-se que entre os indivíduos com mais de 70 anos, 60% apresentavam FR. Não foi observada associação da força da mão direita com a faixa etária ($\chi^2=3,977$ $p=0,137$). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** É necessário preservar a força das mulheres, em especial as idosas que apresentam uma redução na força muscular, pois são mais suscetíveis a quedas e fraturas.

Palavras-chave: Força Muscular; Força de Prensão Manual; Pós-Menopausa.

RELAÇÃO ENTRE FORÇA MUSCULAR E MOBILIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

RELATIONSHIP BETWEEN MUSCLE FORCE AND FUNCTIONAL MOBILITY OF ELDERLY MUSCULATION PRACTICERS

Mauren Salin¹
Antônio Vinícius Soares²
Thamiris Henschel³

¹ Educação Física – Prof^a. Dr^a. Universidade da Região de Joinville - < mauren.salin@univille.br >

² Fisioterapia – Prof. Dr. Universidade da Região de Joinville,

³ Acadêmica Curso de Educação Física Bacharelado - Universidade da Região de Joinville

INTRODUÇÃO: O envelhecimento é um fenômeno mundial. A capacidade funcional é determinante para a qualidade e independência do idoso nesse processo. A prática regular de atividades físicas minimizam os déficits fisiológicos do envelhecimento e maximizam os benefícios psicológicos e sociais. **OBJETIVO:** Este estudo objetivou avaliar a força muscular e a mobilidade funcional de idosos praticantes de musculação e ainda correlacionar essas variáveis. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Trata-se de um estudo transversal de cunho descritivo/comparativo. Participaram deste estudo, 58 idosos com média de idade de 66,3 (± 4) anos, ambos os sexos, que frequentavam as aulas de musculação duas vezes por semana. A força muscular de membros inferiores foi avaliada por meio do teste “levantar e sentar” da Bateria *Senior Fitness Test* (SFT) de Rikli e Jones (2008) e para avaliar a mobilidade funcional utilizou-se o *Timed Up and Go Test* (TUGT), (SCHOENE *et al.*, 2013). Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva simples (porcentagem e frequência) e para a correlação das variáveis utilizou-se a correlação de Pearson. **RESULTADOS:** Os resultados apontaram correlação moderada negativa ($r = - 0,54$), demonstrando que quanto maior a força muscular dos membros inferiores melhor a mobilidade funcional dos participantes. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Concluiu-se que a prática de musculação além de aumentar a força muscular de membros inferiores dos idosos, ainda maximizou a mobilidade funcional dos mesmos.

Palavras-chave: Idosos; Força Muscular; Mobilidade Funcional; Musculação.

RESPOSTA DO TREINAMENTO DE FORÇA EM IDOSOS

SARCOPÊNICOS - RESPONSE OF STRENGTH TRAINING IN ELDERLY SARCOPENICS

André F. D'Avila¹
Luis F. Ferreira²
Kally J. Berlezer³
Bruno Marcon⁴
Luís H. T. Rosa⁵

¹ Educador Físico, Programa de Pós Graduação em Hepatologia, UFCSPA. <andre.davila86@gmail.com>

² Educador Físico, Programa de Pós Graduação em Ciências da Reabilitação, UFCSPA

³ Nutricionista, Programa de Pós Graduação em Hepatologia, UFCSPA

⁴ Graduando em Fisioterapia, Centro Universitário FADERGS

⁵ Departamento de Fisioterapia, UFCSPA.

INTRODUÇÃO: A sarcopenia é definida como a perda da capacidade funcional para realizar de modo singular as atividades da vida diária. É classificada em três níveis conforme o EWGSOP: pré-sarcopenia, sarcopenia e sarcopenia severa. Seu desenvolvimento é multifatorial podendo ser originado a partir de doenças metabólicas, cardiovasculares, hábitos alimentares, sedentarismo entre outras, e, existe uma tendência a aumentar com o avanço da idade. Não há na literatura qual o modelo de treinamento físico mais eficiente para prevenção e intervenção a sarcopenia, mas, estudos apontam resultados significativos de ganho de força e funcionalidade a partir do treinamento de força. **OBJETIVO:** O objetivo do trabalho foi avaliar o efeito do treinamento de força sobre a força, massa muscular esquelética (MME) e a funcionalidade em idosos, de ambos os sexos. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** O delineamento do estudo foi transversal, composto pelo grupo controle (GC) com 47 idosos sedentários (por pelo menos 12 semanas) e o grupo de força (GF) com 30 idosos ativos com treinamento de força (por pelo menos 12 semanas) com frequência de 2 a 5 vezes semanais. A força muscular foi aferida por meio de um dinamômetro (Jamar) de preensão palmar e a funcionalidade foi avaliada a partir do Short Physical Performance Battery (SPPB). A sarcopenia foi diagnosticada a partir dos pontos de corte definidos pelo EWGSOP, quando homens e mulheres apresentarem uma força de preensão palmar inferior a 30kg e 20kg/força, respectivamente e obtiveram uma pontuação inferior a 9 pontos no SPPB. **RESULTADOS:** A MME não demonstrou diferença significativa entre os grupos; a força de preensão palmar e funcionalidade apresentaram significância positiva em relação ao GF. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Ainda são necessários mais estudos sobre a especificidade do treinamento de força como meio de prevenção ou intervenção na sarcopenia.

Palavras-chave: Sarcopenia; Treinamento; Força; Funcionalidade.

RESULTADOS DE UMA INTERVENÇÃO PARA A PREVENÇÃO DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

RESULTS OF AN INTERVENTION FOR PREVENTION OF URINARY INCONTINENCE IN THE QUALITY OF LIFE OF ELDERLY

Natanielle Silva Dutra¹
Valéria F. Martins²
Andrea K. Gonçalves³

¹ Acadêmica do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul - <nsd021295@gmail.com>

² Doutoranda do Programa de Pós-Graduação de Ciências do Movimento Humano/ UFRGS

³ Professora Doutora da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança/ UFRGS; Coordenadora do Programa de Extensão Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso/CELARI.

INTRODUÇÃO: A Incontinência Urinária (IU) é definida como uma perda involuntária de qualquer quantidade de urina, sendo muito comum entre idosos. A Qualidade de Vida (QV) está associada ao bem-estar e autoestima, abrangendo aspectos como a capacidade funcional, nível socioeconômico e estado emocional. **OBJETIVO:** descrever o impacto da IU na QV de idosas participantes de uma oficina que trabalha com a temática. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Estudo descritivo com 38 idosas, média de idade 72,4±7,2 anos, integrantes de um programa de extensão voltado a idosos que oferece diferentes atividades físicas. O objetivo da oficina de IU foi o reconhecimento da anatomia do assoalho pélvico. O planejamento/progressão dos exercícios foi realizado a partir de uma avaliação individual para obter respostas positivas nas atividades de vida diária e melhor condicionamento físico na hora da micção e evacuação. As aulas foram ministradas por uma acadêmica de fisioterapia, uma vez por semana com duração de 5 meses. Foi realizada uma avaliação pré e pós-intervenção com os instrumentos: a) *King's Health Questionnaire* (KHQ)- identificar o impacto da IU na QV, b) *International Consultation on Incontinence Short Form* (ICIQ-SF) - qualificar a perda urinária. Foi realizada análise descritiva (média e desvio padrão). Todas as participantes assinaram termo de consentimento livre e esclarecido. **RESULTADOS:** As médias de pré e pós-intervenção foram: KHQ 15,4±17,1 e 5,0±9,6 pontos, ICIQ-SF 5,2±2,8 e 2,6±1,5 pontos, respectivamente. As médias melhoram após a intervenção, mostrando que os exercícios foram eficazes para a diminuição de sintomatologia miccional e aumentando, por consequência, a QV. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A IU é uma patologia muito frequente, com interferência significativa na QV. Reforçamos a importância de um programa voltado para IU, podendo haver maior compreensão e percepção das estruturas relacionadas aos distúrbios miccionais.

Palavras-chaves: Incontinência Urinária; Qualidade de vida; Idoso.

RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS E SUA RELAÇÃO COM O DESEMPENHO FUNCIONAL E COM A FUNÇÃO COGNITIVA EM IDOSOS

RISK FOR FALLS IN ELDERLY AND ITS RELATIONSHIP WITH FUNCTIONAL PERFORMANCE AND COGNITIVE FUNCTION IN ELDERLY

Ronaldo C. Ferreira Jr.¹
Paulo H. F. dos Santos
Maria M. Stival
Luciano R. de Lima
Silvana S. Funghetto

¹ Graduando em Enfermagem, Faculdade de Ceilândia, Universidade de Brasília, <ronaldoferreirajbs@gmail.com>

INTRODUÇÃO: o envelhecimento consiste em um processo contínuo caracterizado por alterações funcionais e estruturais e, em alguns casos, até mesmo cognitivas. Essas alterações interferem na qualidade de vida e podem elevar a vulnerabilidade às quedas, um importante problema de saúde pública.

OBJETIVO: investigar a relação do risco de quedas com o desempenho funcional e a função cognitiva dos idosos. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** estudo quantitativo, transversal, desenvolvido em uma Unidade Básica de Saúde de Ceilândia – DF, com amostra de 205 idosos. A coleta de dados consistiu em caracterização dos idosos; avaliação nutricional (Índice de Massa Corporal - IMC); mensuração de composição corporal (Absorciometria de Raios-X de Dupla Energia - DEXA); avaliação do risco de quedas (Escala de Equilíbrio de Berg - EEB); avaliação do desempenho funcional (*Timed Up and Go* - TUG); avaliação cognitiva (Mini Exame do Estado Mental - MEEM). Os dados foram analisados no *Statistical Package for the Social Sciences*. Foram calculadas medidas de frequência absoluta, relativa e medidas de dispersão. Para comparar as médias entre dois grupos foi utilizado o teste t. Foi utilizada a correlação de Pearson para verificar a relação entre duas variáveis numéricas. Foram calculados o *Odds Ratio* para estimar o risco de queda. O nível de significância foi de $p < 0,05$. **RESULTADOS:** amostra com predominância feminina (80,0%), idosos com idade entre 60-65 anos (42,0%), com 1 a 4 anos de estudo (34,6%), aposentados (48,8%), não sedentários (69,3%). Identificaram-se altos índices de obesidade pelo IMC (84,9%) e DEXA (96,6%), além da prevalência de sarcopenia de 12,7%. O relato de quedas esteve presente em 69,3% dos idosos. Quanto ao risco de quedas, 11,2% apresentaram alto risco associado a idade, escolaridade e sedentarismo. Um total de 62,9% da amostra apresentou déficit cognitivo de leve a moderado; 81% apresentaram desempenho funcional prejudicado. A cognição foi significativamente relacionada ao alto risco de quedas, sendo identificada correlação positiva ($r=0,164$) entre as pontuações do MEEM e da EEB. Os idosos com risco de quedas apresentaram pior desempenho no TUG ($M=15,3 \pm 7,3$), quando comparados aos idosos sem risco de queda ($M=14,8 \pm 4,6$) ($p=0,016$).

CONSIDERAÇÕES FINAIS: o estudo evidenciou que a diminuição na função cognitiva e a diminuição do desempenho funcional influenciaram no risco de quedas dos idosos. Ressalta-se a importância de intervenções multidisciplinares no âmbito da Atenção Primária à Saúde, como a avaliação integral dos idosos e a prática de exercícios físicos, especialmente os treinos de equilíbrio, com intuito de prevenir os acidentes de quedas em idosos.

Palavras-chave: Envelhecimento; Idoso Fragilizado; Acidentes por quedas; Fatores de risco; Disfunção cognitiva.

SÉRIES ATÉ A FALHA OU NÃO: DIFERENTES ESTRATÉGIAS PARA SIMILARES RESPOSTAS NEUROMUSCULARES EM IDOSAS TREINADAS

SERIES TO FAILURE OR NOT: DIFFERENT STRATEGIES FOR SIMILAR NEUROMUSCULAR RESPONSES IN ELDERLY TRAINED WOMEN

Alexandre K. G. Prado¹
André L. D. Gurjão²
Luiza H. Gallo³
Marina Y. Hayakawa⁴
Flavio N. P. Coura⁵
Sebastião Gobbi⁶

¹ Doutor em Ciências do Movimento Humano (UFRGS). Docente na Universidade Federal de Mato Grosso – Faculdade de Educação Física – Departamento de Educação Física – Cuiabá – MT, <akgprado@gmail.com>

² Doutor em Ciências da Motricidade (UNESP). Docente na Universidade Federal do Vale do São Francisco - Departamento de Educação Física – Petrolina – PE

³ Doutora em Educação Física (UFPR) – Ex-aluna de pós graduação na Universidade Federal do Paraná – Curitiba – PR.

⁴ Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual Paulista - DEF – IB – Rio Claro – SP

⁵ Graduado em Educação Física pela Universidade Estadual Paulista - DEF – IB – Rio Claro – SP

⁶ Doutor em Kinesiology (University of Waterloo). Ex-docente da Universidade Estadual Paulista - DEF – IB – Rio Claro – SP.

INTRODUÇÃO: A necessidade de se levar as séries dos exercícios com pesos (EP) até a fadiga tem sido discutida e pouco se sabe a respeito de seus efeitos agudos em mulheres idosas treinadas. **OBJETIVO:** Comparar três modelos de prescrição de EP nas respostas neuromusculares agudas de mulheres idosas treinadas. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Os procedimentos para seleção da amostra foram realizados de forma não aleatória, sendo que as participantes do grupo de Musculação do Programa de Atividade Física para a Terceira Idade (PROFIT), realizado no Departamento de Educação Física da UNESP - Campus de Rio Claro, foram verbalmente convidadas a participar do estudo. Os critérios de inclusão foram: a) idade igual ou superior a 60 anos; b) treinadas com pesos por um período prévio de no mínimo oito semanas. Dezoito mulheres idosas treinadas com pesos (67,72 ± 6,04 anos de idade; 64,47 ± 10,96 kg; 1,60 ± 0,06 m; 25,21 ± 4,07 kg/m²) participaram do estudo. O tempo médio que as participantes praticavam a modalidade foi de 4,72 ± 3,93 anos. A participantes realizaram as três condições de EP (Delineamento Crossover Balanceado) em três encontros separados: 1) três séries até a fadiga muscular com intensidade de 100% de 13-15 repetições máximas (RM); 2) duas séries com 15 repetições e a terceira até a fadiga, com intensidade de 90% (90% CF) de 13-15 RM; 3) três séries de 15 repetições com intensidade de 90% de 13-15 RM, sem fadiga na última série (90% SF). O exercício foi realizado em um aparelho Leg-press, com intervalo de recuperação entre as séries de 2 minutos. Avaliações do sistema neuromuscular [contração voluntária máxima (CVM) e root mean square (RMS) dos músculos vasto medial (VM) e lateral (VL)] foram realizadas antes do início da sessão (PRE), imediatamente após (POS 1) e após cinco minutos (POS 5) do final do exercício. Foi utilizada uma ANOVA (3 X 3) para medidas repetidas, com nível de significância de p≤0,05. **RESULTADOS:** Para todos os parâmetros neuromusculares foi evidenciado efeito principal de momento: CVM PRÉ (100%=744,07±133,78 N; 90%CF=729,93±148,15 N; 90%SF=738,15±46,48N), PÓS1(100%=685,18±107,34N;90%CF=657,48±102,07N;90%SF=651,47±133,38 N) e PÓS 5 (100%=692,99±121,49 N; 90%CF=682,08±114,07 N; 90%SF=674,11±139,78 N) (p<0,001); RMS do VM PRÉ (100%=0,22±0,12 mV; 90%CF=0,23±0,19 mV; 90%SF=0,22±0,12 mV), PÓS 1 (100%=0,21± 0,12 mV; 90%CF=0,20 ± 0,12 mV; 90%SF=0,20 ± 0,12 mV) e PÓS 5 (100%=0,20 ± 0,11 mV; 90%CF=0,20 ± 0,13 mV; 90%SF=0,20 ± 0,12 mV) (p=0,037); RMS do VL PRÉ (100%=0,21±0,11 mV; 90%CF=0,23±0,14 mV; 90%SF=0,22±0,13 mV), PÓS 1 (100%=0,20± 0,09 mV; 90%CF=0,20 ± 0,10 mV; 90%SF=0,20 ± 0,10 mV) e PÓS 5 (100%=0,20 ± 0,10 mV; 90%CF=0,20 ± 0,10 mV; 90%SF=0,20 ± 0,12 mV) para as (p<0,001). A CVM sofreu decréscimo significativo em todas as condições. Somente a

ativação muscular do vasto lateral foi reduzida na condição 90%CF comparando PRÉ e PÓS.
CONSIDERAÇÕES FINAIS: Os três modelos de prescrição de EP afetam de maneira similar o sistema neuromuscular, em idosas treinadas com pesos, sugerindo que não há necessidade de levar todas as séries até a fadiga quando o treino for prescrito em condições similares ao do presente estudo.

Palavras-chave: Exercícios resistidos; Envelhecimento; Recuperação.

SINTOMAS NEUROPSIQUIÁTRICOS NA DOENÇA DE ALZHEIMER

NEUROPSYCHIATRIC SYMPTOMS IN ALZHEIMER'S DISEASE

Karina de Figueiredo¹
Dayanne C. B. Mendonça²
Jair S. V. Júnior³
Flávia G. M. Coelho⁴

¹ Graduada em Educação Física pela UFTM, <karinadefigueiredo@msn.com>

² Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Educação Física da UFTM

³ Graduada em Educação Física pela UFU

⁴ Doutor em Ciências da Saúde pela UFRGN

⁵ Doutora em Ciências da Motricidade pela UNESP.

INTRODUÇÃO: A Doença de Alzheimer (DA) é uma doença neurodegenerativa e progressiva e tem como principal problema as manifestações neuropsiquiátricas também denominadas sintomas comportamentais e psicológicos da demência (SCPD), que ocorrem em 80-90% dos pacientes durante a DA. **OBJETIVO:** Identificar os sintomas neuropsiquiátricos mais frequentes na Doença de Alzheimer. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Estudo de caráter transversal coletado no projeto de extensão MoviMente - Exercícios Físicos para idosos com Doença de Alzheimer da Universidade Federal do Triângulo Mineiro/MG. Foi utilizado a variável Frequência (F) do Inventário Neuropsiquiátrico (NPI) e o Escore de Avaliação Clínica de Demência (CDR) ao qual aceitamos apenas os estágios leve e moderado, ambos aplicados face a face com o cuidador primário de idosos com DA. Treze idosos com DA foram avaliados sendo a maior parcela do sexo feminino (69,23%) com idade média de 82,07(±4,32) anos. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa – UFTM sob o nº 1.040.482. **RESULTADOS:** De 12 distúrbios perguntados a ansiedade (92,31%) foi a que teve maior F seguida de depressão (76,93%), irritabilidade (69,24%) e apetite (69,24%). Os distúrbios menos frequentes foram controle motor aberrante (15,39%), euforia (23,08%), comportamentos noturnos (23,08%) e alucinações (38,47%). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** De acordo com os resultados todos os distúrbios estavam presentes na população de idosos com DA, mesmo estando com uma baixa frequência. Assim nos cabe identificar intervenções que possam ser efetivas para estabilizar a frequência dos distúrbios e evitar o desgaste do cuidador.

Palavras-chave: Doença de Alzheimer; Frequência; Distúrbios Neuropsiquiátricos.



TRADUÇÃO DO ÉXAMEN GERONTO-PSYCHOMOTEUR PARA O PORTUGUÊS DO BRASIL

TRANSLATION OF THE ÉXAMEN GERONTO-PSYCHOMOTEUR FOR BRAZILIAN PORTUGUESE

Feng Yu Hua¹
Bruna Souza²
Marisete P Safons³

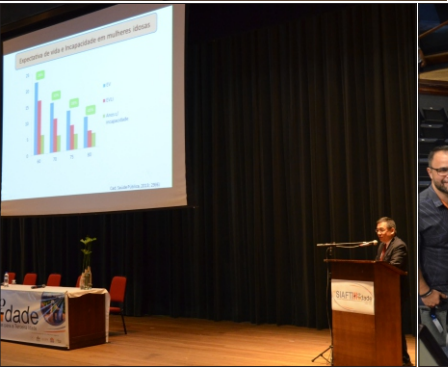
¹ Doutorado em andamento na Universidade de Brasília – <fengbr2@gmail.com>

² Mestre pela Universidade de Brasília,

⁴ Professora Doutora da Universidade de Brasília.

INTRODUÇÃO: As funções cognitivas e motoras são primordiais para a manutenção da autonomia e independência do idoso, determinando a saúde do indivíduo nesta etapa do desenvolvimento, portanto avaliar adequadamente e acompanhar a evolução destas habilidades são fundamentais para os profissionais de saúde que atuam na área do envelhecimento. Contudo no Brasil, os instrumentos disponíveis para este fim são predominantemente motor ou cognitivo. Sendo assim, um teste multidisciplinar que avalie aspectos motores e cognitivos seria inédito no país. **OBJETIVO:** Traduzir o teste psicomotor francês Éxamen Geronto-Psychomoteur (EGP) para o Português do Brasil. **MÉTODOS:** O EGP é composto por 17 itens que avaliam: equilíbrio, marcha, mobilidade, coordenação motora fina e grossa de membros inferiores e superiores, atenção, memória, percepção, domínio temporal, noção espacial e comunicação verbal escrita receptiva e expressiva. A tradução ocorreu em 3 etapas: (1) autorização dos detentores dos direitos autorais; aquisição do teste original; aprovação do Comitê de Ética. (2) tradução do original francês para 2 versões independentes em português falado no Brasil e síntese das 2 traduções para uma versão única e tradução reversa para comparação com o original. (3) avaliação da versão única quanto a clareza e adequações conceitual, cultural e semântica por painel de 5 especialistas - 1 enfermeira, 1 educador físico, 1 fisioterapeuta, 1 fisioterapeuta e psicóloga e 1 psicóloga, atribuindo valores de 1 a 4 para cada item. **RESULTADOS:** A análise da tradução reversa demonstrou que a versão do EGP no Português do Brasil era compatível com o original e a avaliação dos juízes apresentou coeficientes de Kappa entre 0,84 e 0,96, que demonstra alto grau de concordância de que a versão final traduzida apresenta clareza e adequações cultural, semântica e de conteúdo. **CONCLUSÃO:** O EGP foi adequadamente traduzido para o Português do Brasil, possibilitando a continuação do processo necessário para utilização do instrumento em idosos brasileiros: adaptação e validação do instrumento.

Palavras-chave: Cognição, Capacidade Funcional, Envelhecimento.





XIV SIAFTI idade

Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade

