

+60 ATIVO: AUTONOMIA E INDEPENDÊNCIA 2023-2025

Coordenador: ANDREA KRUGER GONÇALVES

O Centro de Referência do Envelhecimento e Movimento (CREM) é composto por uma equipe multidisciplinar e desenvolve diferentes modalidades de exercício físico, as quais são organizadas em projetos de cada um dos docentes envolvidos. O projeto +60 Ativo: Autonomia e Independência é composto pelas modalidades musculação (n=27) e ginástica multicomponente (n=9). O objetivo deste trabalho é analisar a força de membros inferiores, a mobilidade funcional, a velocidade de marcha e a resistência aeróbica das pessoas destas modalidades. As aulas ocorrem em dois dias da semana com duração de 50 minutos e são ministradas por alunos da graduação e supervisionadas pelos alunos da pós-graduação e coordenação. As aulas são planejadas pela equipe com reuniões semanais para organização das atividades e debates sobre temáticas relevantes envolvendo envelhecimento. São realizadas duas avaliações ao longo do ano, uma no início e outra no final do ano, os dados apresentados são referentes às coletas de março de 2023. As variáveis avaliadas foram: força de membros inferiores (Sentar e Levantar 5 vezes), resistência aeróbica (Caminhada de 6 minutos-TC6), equilíbrio e agilidade - mobilidade funcional (TUG) e velocidade de marcha (vas e vmax). A idade média foi de $71,44 \pm 6,70$ anos para a musculação e $75,11 \pm 5,57$ anos para a ginástica multicomponente. A força de membros inferiores foi significativamente maior ($p=0,014$) para a musculação ($9,83 \pm 2,58$ segundos) em comparação à ginástica ($7,66 \pm 1,94$ segundos). O TUG foi de $6,91 \pm 2,36$ segundos para a musculação e $5,66 \pm 1,07$ segundos para a ginástica. A VAS apresentou média de $7,19 \pm 1,41$ km/h para a musculação e $7,02 \pm 0,97$ km/h para a ginástica. A VMAX indicou média de $5,99 \pm 1,25$ km/h para a musculação e $5,70 \pm 0,56$ km/h para a ginástica. Com relação ao TC6, o grupo musculação apresentou média de 433 ± 99 metros e 478 ± 62 metros para a ginástica. De modo geral, esses resultados são satisfatórios para a idade, porém precisam ser estimulados para serem mantidos ou melhorados. A intervenção com essas modalidades no público idoso está em constante aperfeiçoamento em função de novas descobertas, bem como da heterogeneidade e mudanças geracionais. A associação da extensão com a pesquisa tem permitido o desenvolvimento de um programa de extensão com reconhecimento na sociedade.