



**Universidade:
presente!**

UFRGS
PROPEAQ



XXXI SIC

21. 25. OUTUBRO • CAMPUS DO VALE

Evento	Salão UFRGS 2019: SIC - XXXI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2019
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	ANÁLISE DA APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS ATIVOS: DIFERENTES RESULTADOS ENTRE MODALIDADES DE EXERCÍCIOS
Autor	LUÍS GUSTAVO MIRANDA PETRI
Orientador	ANDREA KRUGER GONÇALVES

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

Luís Gustavo Miranda Petri
Andréa Kruger Gonçalves
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Os componentes da aptidão física estão diretamente relacionados com a realização de atividades diárias, mais especificamente com público idoso. O objetivo foi analisar a aptidão física de idosos ativos, de acordo com a modalidade de exercício praticada num projeto de extensão universitária CELARI/UFRGS. Os critérios de inclusão foram ter idade a partir dos 60 anos e participar das avaliações no início (março) e no final do ano (dezembro); de exclusão foram não possuir 75% da frequência. Foi utilizado como instrumento a bateria de testes funcionais 'Senior Fitness Test': força de membros superiores (FMS) e inferiores (FMI), flexibilidade de membros superiores (FLEXMS) e inferiores (FLEXMI), equilíbrio/agilidade (EA), resistência aeróbica (RA). Para a análise utilizou-se o teste T para amostras dependentes no programa estatístico SPSS, todos os participantes assinaram termo de consentimento e a pesquisa foi aprovada no Comitê de Ética da UFRGS (número 21629). A amostra foi composta por três grupos: G1 = hidroginástica (n=39, 71,21±6,71 anos), G2 = ginástica (n=17 75,82±7,19 anos), G3= combinado (n=54 73,41±7,50 anos) , totalizando 110 participantes. Os resultados indicaram diferença significativa no G2 nas variáveis EA e RA, no G3 nas variáveis FMI, EA, RA. Indica-se que a combinação de mais de uma modalidade indicou melhores resultados em comparação às outras modalidades. Espera-se que ocorra diminuição da aptidão física a partir dos 50 anos em função do processo de envelhecimento. O estudo evidencia que idosos que se mantêm ativos conseguem manter e também melhorar no seu nível de aptidão física. Sugerem-se estudos longitudinais que acompanhem o comportamento dessas variáveis.