

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



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.