UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA

ANAIS

REALIZAÇÃO
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA-ESEFID

Porto Alegre
2024

ISBN

ANAIS 1ª MOSTRA ESEFID: ENSINO-PESQUISA-EXTENSÃO

Edição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Organizadores: Andrea Kruger Gonçalves
Matheus Kenryke Lee da Silva Goulart

Capa, Projeto Gráfico e Editoração Eletrônica: Matheus Kenryke Lee da Silva Goulart, Julia Rocha Bernar

Realização do Evento: 22 e 23 de novembro de 2024
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança 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 Educação Tutorial- FNDE/Ministério da Educação

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

M916a Mostra ESEFID (2024: Porto Alegre, RS)
Anais [recurso eletrônico / Mostra ESEFID: ensino-pesquisa-extensão da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Organização: Andréa Krüger Gonçalves, Matheus Henryke Lee da Silva Goulart. - Porto Alegre: UFRGS/ESEFID, 2024.
Ebook

Evento realizado em 22 e 23 novembro de 2024.
ISBN: 978655973451-1

1. Educação física. 2. Fisioterapia. 3. Dança. 4. Ensino. 5. Pesquisa. 6. Extensão. I. Gonçalves, Andréia Krüger. II. Goulart, Matheus Henryke Lee da Silva.

CATALOGAÇÃO NA FONTE: BIBLIOTECA DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA. FISIOTERAPIA E DANÇA

ISBN

TÍTULO: +60 ATIVO: GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS

AUTORIA: Gabriela Emerim Rodrigues, Rafael Pereira da Silveira Mota, Eduarda Reis Dulac, Débora Pastoriza Sant' Helena, Lúcia Faria Borges, Arthur Damacena Elias, Vicente Schabbach Duarte, Andréa Kruger Gonçalves

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento; Exercício físico; Capacidade funcional

MODALIDADE: Trabalhos Orais (Simples)

RESUMO: O envelhecimento traz mudanças biopsicossociais e aumenta o risco de incapacidade funcional que está relacionada com a aptidão funcional. +60 Ativo: autonomia e independência é um projeto de extensão vinculada ao programa de extensão CREM que desenvolve modalidades, como ginástica e musculação, as quais indicam resultados satisfatórios em idosos. O objetivo é avaliar e comparar a aptidão funcional de idosos participantes de duas modalidades de exercício físico. Para isso, foi realizado um estudo quase experimental com idosos participantes de duas modalidades (ginástica multicomponente e musculação) do CREM. A amostra por acessibilidade foi composta por 36 pessoas (= 60 anos) participantes do CREM que oferece diferentes modalidades de exercício para 400 idosos. Os resultados foram analisados a partir de dois momentos: a) avaliação de março de 2023 (pré intervenção); b) avaliação de dezembro de 2023 (pós intervenção). Os instrumentos foram: força de membros inferiores (FMI) e superiores (FMS), Força de preensão manual (FPM), Equilíbrio Unipodal com olhos abertos (EQOA) e fechados (EQOF), teste mobilidade funcional (Timed up and go-TUG) e Teste de Velocidade Máxima (VMAX). Utilizou-se a ANOVA ($p<0,05$). Não houveram diferenças estatisticamente significantes na comparação dos resultados dos testes, indicando uma manutenção da função física nas duas modalidades. Conclui-se que as intervenções serviram para impedir que houvesse o declínio motor durante o período avaliado, o que indica que ambas as intervenções propostas ajudaram, de forma similar, os idosos a manterem sua autonomia.

ISBN