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: PREVENÇÃO DE DEMÊNCIA E QUEDA

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

PALAVRAS-CHAVE: Saúde, Envelhecimento, Exercício Físico, Cognição, Queda

MODALIDADE: Trabalhos Orais (Simples)

RESUMO: O projeto de extensão 60+Ativo tem o foco de prevenir a demência e a queda de pessoas idosas, a partir do exercício físico em duas modalidades específicas: ginástica para cognição e equilíbrio. Este projeto faz parte do CREM e oferece duas turmas para cada uma das modalidades. O objetivo deste trabalho longitudinal foi avaliar a força e a flexibilidade, a preocupação com a queda e a função cognitiva de idosos, antes e após 9 meses de aula. Os instrumentos utilizados foram: força e flexibilidade de membros inferiores (FMI, FLEXMI), Escala Internacional de Eficácia de Quedas (FES) e Montreal Cognitive Assessment (MOCA). A amostra foi organizada nos grupos das modalidades: Cognição GR1 (n=23), Equilíbrio GR2 (n=12). Utilizou-se o teste T pareado. As médias no pré e pós dos grupos foram: FMI: GR1 pré 16,43±3,71 e pós 15,39±3,14, GR2 16,42±5,24 e 18,36±7,00; FLEXMI: GR1 -0,65±11,00 e -2,65±10,08, GR2: -7,08±14,27 e -2,58±13,71; FES: GR1 24,35±7,13 e 23,17±5,33; GR2: 23,58±11,65 e 26,50±7,88; MOCA: GR1 21,87±4,42 e 22,74±5,14; GR2 21,50±3,96 e 22,25±4,41. Não foram encontradas diferenças estatísticas entre as duas avaliações, indicando manutenção das variáveis ao longo do tempo.

ISBN