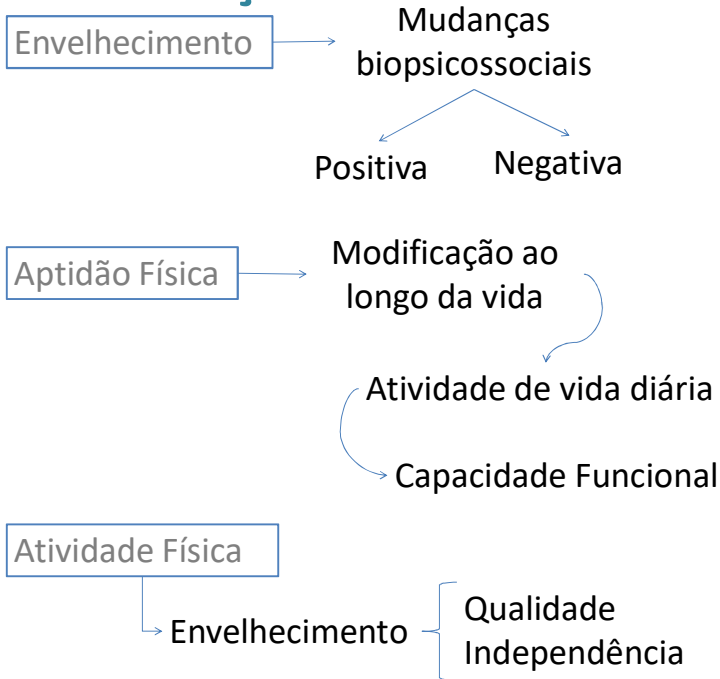


APTIDÃO FÍSICA EM IDOSOS: UM ESTUDO LONGITUDINAL

Guilherme Droscher de Vargas* , Andréa Kruger Gonçalves**

*Acadêmico do curso de Educação Física/UFRGS/Bolsista de IC FAPERGS; **Profa. Dra. Educação Física/PPGCMH/UFRGS

INTRODUÇÃO



RESULTADOS

Variável	PRÉ 2014	PÓS 2016	p
	Média±Desvio padrão	Média±Desvio padrão	
FMI	21,42±5,53 [#]	18,35±6,13 [#]	,001*
FMS	17,21±4,48	24,1±5,91	,000*
FLEXMI	1,05±8,95	0,46±10,4	,128
FLEXMS	-6,42±10,65	-5,9±9,24	,523
EA	5,65±2,4	5,19±1,53	,055*
RA	83,03±23,14	96,5±23,7	,000*

Quadro 1: Média e desvio padrão das variáveis das capacidades funcionais

FMS, EA FLEXMS, RA	melhores desempenhos na diferença entre as médias
FMI, FMS EA, RA	diferença estatística significativa
FLEXMI FLEXMD	não indicou diferença estatística significativa
FMI	maior declínio com envelhecimento

OBJETIVO

Analisar a aptidão física, ao longo de três anos, de idosos ativos, participantes de um projeto de extensão da UFRGS

METODOLOGIA

Tipo de estudo: quase-experimental

Amostra: 59 idosos (média de idade de 71 anos máxima de 93 anos e mínima de 60) de um programa de extensão universitária

Avaliação: 3 anos de avaliação pré e pós

Instrumentos: bateria de testes físicos e funcionais 'Senior Fitness Test'

Análise Estatística: teste t para amostras dependentes

Aspectos éticos: protocolo UFRGS-21629 e TCLE

Sowers et al, 2005

Diminuição de FMI

Perda de massa muscular no envelhecimento

Pedro et al, 2008

Atividade física

Proporcionar uma independência funcional

CONSIDERAÇÕES FINAIS

➤ Melhores resultados da aptidão física e capacidade funcional de idosos ao longo dos anos

➤ Pesquisas que acompanhem grupos de pessoas idosas ao longo do tempo e com idades avançadas

Referências

Sowers MR, et al. Sarcopenia is related to physical functioning and leg strength in middle-aged women. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2005

PEDRO, EM; AMORIM, DB. Análise comparativa da massa e força musculare do equilíbrio entre indivíduos idosos praticantes e não praticantes de musculação. Conexões, Campinas, SP, v. 6, jul. 2008