

# 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](http://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



## MOBILIDADE FUNCIONAL E FORÇA MUSCULAR DE IDOSOS PRATICANTES DE CAMINHADA NÓRDICA

### FUNCTIONAL MOBILITY AND MUSCULAR STRENGTH OF ELDERLY NORDIC WALKING PRACTITIONERS

Marcos O. B. Antunes<sup>1</sup>  
Ana P. J. Zanardi<sup>2</sup>  
Júlia Miglioretto<sup>3</sup>  
Veronica J. Casarotto<sup>4</sup>  
Elren P. Monteiro<sup>5</sup>  
Leonardo A. Peyré-Tartaruga<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Pós-Graduando em Docência do Ensino Superior pelo ISEG – MG <marcos\_antunesbrum@hotmail.com>

<sup>2</sup> Mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da UFRGS

<sup>3</sup> Estudante de graduação em Educação Física da UFRGS

<sup>4</sup> Doutoranda pelo Programa de Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica da PUCRS

<sup>5</sup> Doutoranda pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da UFCSPA

<sup>6</sup> Prof. Dr. da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da UFRGS.

**INTRODUÇÃO:** A senescência produz efeitos deletérios na locomoção humana, degradando mobilidade e força muscular de membros inferiores. Nesse cenário, a caminhada nórdica (CN) é uma alternativa de tratamento no ganho de funcionalidade, mobilidade, equilíbrio e capacidade motora de seus praticantes.

**OBJETIVO:** Analisar mobilidade funcional e força de membros inferiores de idosos após um programa de treinamento de CN. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** A amostra foi constituída por 9 idosos (5 mulheres e 4 homens), com idade de  $69 \pm 5$  anos, massa corporal de  $75 \pm 11$  kg e estatura de  $166 \pm 8$  cm. O treinamento foi aplicado duas vezes por semana, durante 60 minutos, por 4 meses. A funcionalidade foi analisada pelo teste *Time up and go* (TUG) em três tentativas, momento no qual o aluno foi instruído à caminhar em sua velocidade máxima. A força muscular em membros inferiores foi avaliada com o Teste de sentar e levantar, realizado durante 30 segundos (s), onde o indivíduo foi orientado a realizar o máximo de repetições possíveis. Os testes foram realizados antes e após a intervenção. O teste T dependente foi utilizado para comparações pré e pós intervenção, software SPSS v. 21. **RESULTADOS:** A comparação pré e pós treino demonstrou que houve melhora no tempo de realização do TUG de  $8,4 \pm 2,4$ , para  $7,2 \pm 1,2$ s ( $p < 0,05$ ). No teste de sentar e levantar as repetições aumentaram de  $18,8 \pm 4,2$  para  $22,8 \pm 3,3$  ( $p < 0,05$ ).

**CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Os idosos obtiveram melhoras na mobilidade funcional e força de membros inferiores após o treinamento de CN, coincidindo com achados literários, demonstrando que a prática de exercícios físicos eleva o padrão funcional de seus praticantes, quando aplicadas à senescentes.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Treinamento físico; Caminhada.