

APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS ATIVOS DE ACORDO COM GRUPOS ETÁRIOS: UM ESTUDO LONGITUDINAL

Luís Gustavo Miranda Petri¹, Andréa Kruger Gonçalves²

¹Acadêmico do curso de Educação física/UFRGS/Bolsista CNPq, ²Profa. Dra. Educação Física/PPGCMH/UFRGS

INTRODUÇÃO

PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Aumento da população Idosa
Avanços na medicina
Desenvolvimento socioeconômico

ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

Vida saudável
Autonomia e Independência

APTIDÃO FÍSICA

Adaptação no decorrer da vida
Atividades Diárias
Influência positiva na saúde

OBJETIVO

Analisar a aptidão física de idosos ativos de acordo com grupos etários ao longo de quatro anos, em participantes de um projeto de extensão da UFRGS

METODOLOGIA

Tipo de estudo: Quase-experimental

Amostra: 69 idosos participantes do programa de extensão Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso (CELARI)

- média de idade 69,6±7,85 anos

• **G1:** 60-69 anos (n= 35) **G2:** 70-79 anos (n= 23) **G3:** ≥80 anos (n= 11)

Intervenção: Quatro anos consecutivos antes e após a realização do programa de extensão

Instrumentos: 'Senior Fitness Test' (RIKLI; JONES, 1999)

Análise Estatística: ANOVA no SPSS

Aspectos Éticos: Protocolo UFRGS -21629 e TCLE

RESULTADOS

• Melhores resultados G1, G2 e G3

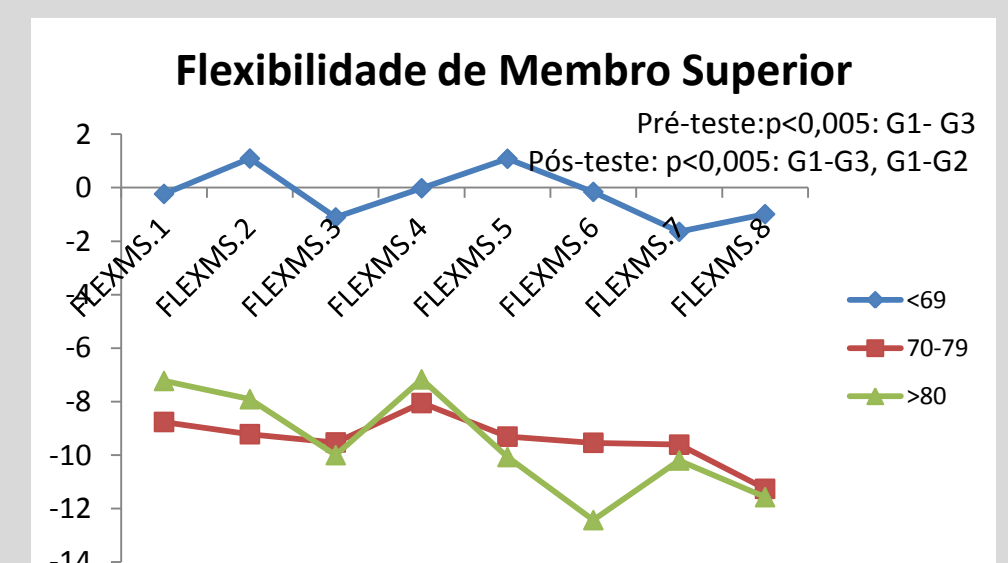
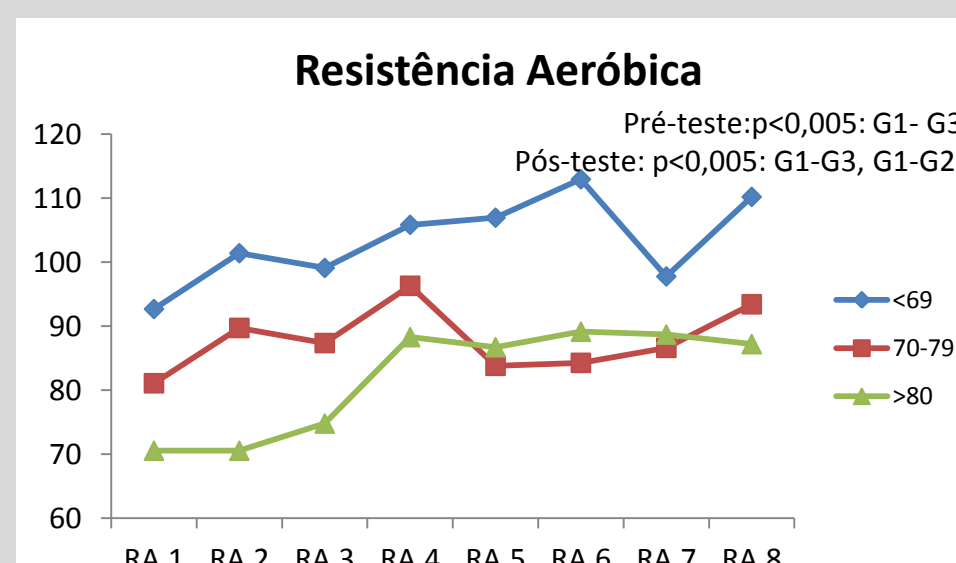
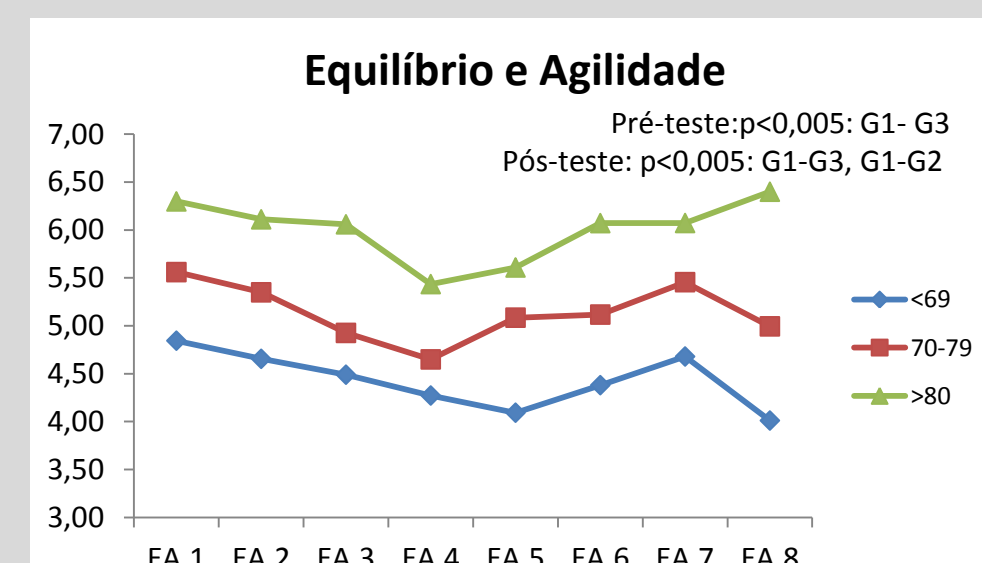
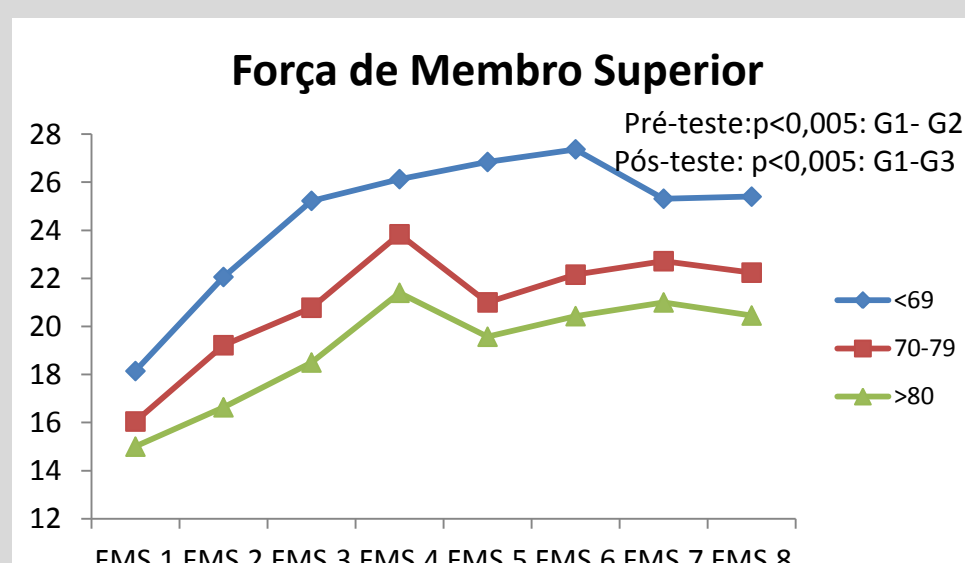
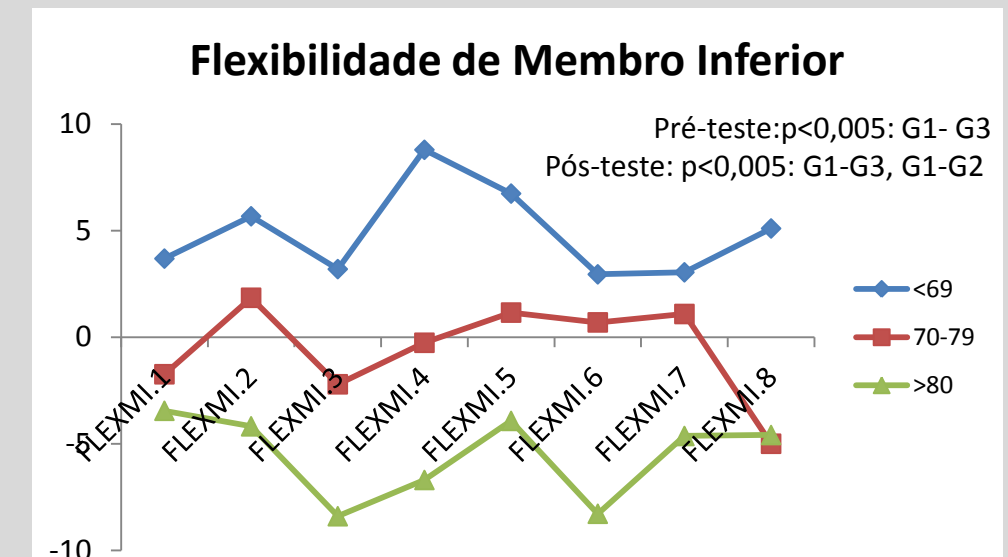
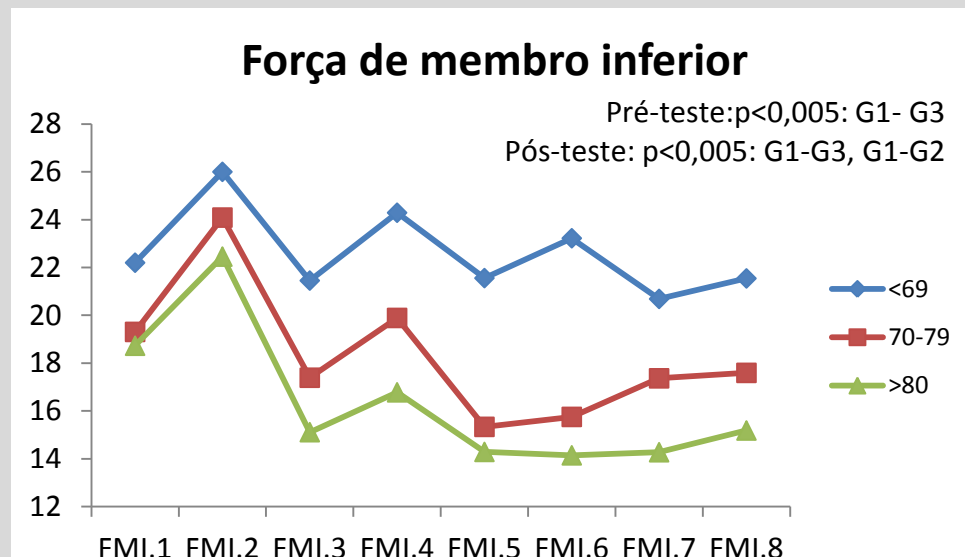
↳ Influência do processo de envelhecimento na aptidão física

• Diferença estatisticamente significativa pré-teste entre os três grupos:

↳ G1 e G3 (FMI, EA, RA), G1 E G2 (FLEXMS)

• No pós-teste, as diferenças foram significantes em:

↳ G1 e G2 (FMI, FLEXMI, FLEXMS, EA, RA), G1 e G3 (todas as variáveis)



CONSIDERAÇÕES FINAIS

✓ 4 anos de intervenção: manutenção e melhora de algumas variáveis de aptidão física

✗ Aptidão Física a partir dos 50 anos

✓ Idosos que se mantêm ativos mantêm seu nível de aptidão física, podendo haver melhoras: mesmo em idades mais avançadas