

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

[✉ 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

O TREINAMENTO DE CAMINHADA NÓRDICA PROMOVE MANUTENÇÃO DA RESISTÊNCIA AERÓBICA EM IDOSOS

NORDIC WALKING TRAINING PROMOTES MAINTENANCE ON AEROBIC ENDURANCE OF ELDERLY

Ana Paula J. Zanardi¹
Ivan O. Dos Santos²
Georgio A.A. Micaella³
Valéria F. Martins⁴
Elren P. Monteiro⁵
Leonardo A. Peyré-Tartaruga⁶

¹ Mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da UFRGS, <anapjzanardi@gmail.com>

² Estudante de graduação em Educação Física da UFRGS

³ Estudante de graduação em Educação Física da UFRGS

⁴ Doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da UFRGS

⁵ Doutoranda pelo Programa de Pós – Graduação em Ciências da Saúde da UFCSPA

⁶ Prof. Dr. da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da UFRGS

INTRODUÇÃO: O teste de caminhada de 6 minutos (TC6) é um preditor da capacidade funcional e, especialmente representa a resistência aeróbica de idosos. Sabe-se que exercícios aeróbicos melhoram a funcionalidade de seus praticantes. Dentre eles, a caminhada nórdica (CN) é uma intervenção, com a utilização de bastões, que vem sendo aplicada em idosos e apresenta melhoras na mobilidade e velocidade de caminhada. **OBJETIVO:** Comparar a distância percorrida no TC6 de idosos antes e após um programa de treinamento de CN. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Estudo quase experimental com 7 idosos participantes de um projeto de extensão (4 homens e 3 mulheres), com média de idade, altura e massa corporal de $71 \pm 6,36$ anos $168.21 \pm 10,68$ cm e $75.72 \pm 10,62$ kg respectivamente. O treinamento de CN ocorreu duas vezes por semana na ESEFID/UFRGS com duração de 60 minutos. As avaliações foram realizadas pré e pós 16 semanas de intervenção. O instrumento utilizado foi o TC6 em um percurso de 30 metros. Para a análise descritiva foram utilizados média e desvio padrão, Shapiro-Wilk foi utilizado para normalidade dos dados e o teste T de *student* dependente para as comparações pré e pós intervenções, *software* SPSS, v.21. **RESULTADOS:** A distância percorrida no TC6 não apresentou diferenças significativas pré e pós intervenção de CN (552 ± 111 metros e 569 ± 121 metros ($p= 0,25$)). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Apesar de não apresentarem melhoras significativas os indivíduos mantiveram o desempenho após a intervenção. A prática de caminhada nórdica auxilia na manutenção dos parâmetros funcionais sendo um método inovador e benéfico na independência destes indivíduos.

Palavras-chave: Envelhecimento; Caminhada; Exercício.