



PITI - 1º/2009: MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS E TESTES MOTORES.¹

Susana da Silva de Freitas², Tchéli Raquel Hübner³, Leopoldo Schonardie Filho⁴, Jordana da Rosa Gonçalves⁵.

Introdução: O Programa Integrado para Terceira Idade – PITI, criado há dez anos pelo Curso de Educação Física da Unijuí, tem como objetivos criar hábitos saudáveis através de programas orientados de atividades físicas, sociais e culturais. Também, busca a auto-estima e o auto-esclarecimento que desenvolvam e ampliam os canais de interlocução entre as pessoas da mesma idade e da sociedade de modo geral. **Materiais Métodos:** no ano de 2009, a Coordenação do Programa optou em avaliar todos os participantes no campo motor, cognitivo e psicossocial e não mais a amostra da população do PITI. Assim, nesta primeira avaliação e como análise preliminar, utilizou-se o somatório de cada avaliação pelo número de participantes. Esses resultados médios iniciais denominaram-se de 1º/2009 e serão confrontados com os resultados de 2º/2009 a serem realizados no mês de novembro do corrente ano. Os materiais utilizados para essa primeira avaliação foram: fitas métricas, cronômetros, dinamômetro, banco de Wells, balança digital, colchonetes, cones, súmulas e planilhas. **Resultados:** os resultados médios dos grupos masculinos e femininos, em cada avaliação, foram: medidas antropométricas feminino de: peso 67,6 Kg; estatura 1,58 m.; IMC 26,7 Kg/m² e RCQ 0,84 m. Medidas antropométricas masculino de: peso 72,5 Kg; estatura 1,68 m.; IMC 25,2 kg/m² e RCQ 0,97 m. Os testes motores feminino apresentaram as médias de: força dos membros inferiores (sentar e levantar) 12,0 vezes; força dos membros superiores direito e esquerdo (dinamômetro) 21,7 e 21,1 kg; flexibilidade dos membros superiores direito e esquerdo (coçar as costas) -1,1 e -2,1 cm; flexibilidade dos quadris (Banco de Wells) 22,0 cm; resistência muscular localizada (abdominal- elevação do joelho) 75,9 vezes; resistência orgânica (aeróbia – 400 m) 3'31". Os testes motores masculinos apresentaram as médias de: força dos membros inferiores (sentar e levantar) 16,5 vezes; força dos membros superiores direito e esquerdo 29,7 e 29,4 kg; flexibilidade dos membros superiores (coçar as costas) -8,3 e -11,8 cm; flexibilidade dos quadris (Banco de Wells) 20 cm; resistência muscular localizada (abdominal – elevação do joelho) 87,8 vezes; resistência orgânica (aeróbia – 400m) 2'76". **Conclusões:** estas informações serão confrontadas com a segunda avaliação denominada de 2º/2009 que representarão uma análise geral e individual do desempenho físico, intelectual e emocional dos membros do PITI no ano de 2009. Também, estão à disposição dos participantes do Programa, do corpo docente e discente da Universidade e demais interessados que queiram utilizar estes dados para futuras pesquisas.

¹ Projeto de Extensão

² Acadêmica do 6º semestre do Curso de Educação Física da UNIJUÍ, bolsista PIBEX e monitora do PITI.

³ Acadêmica do 5º semestre do Curso de Educação Física da UNIJUÍ, monitora do PITI e colaboradora da pesquisa.



⁴ Prof. Dr. Coordenador da Pesquisa e do Programa Integrado para Terceira Idade – PITI.

⁵ Acadêmica do 7º semestre do Curso de Educação Física da UNIJUI, colaboradora de pesquisa.