XXIII Seminário de Iniciação Científica
XX Jornada de Pesquisa
XVI Jornada de Extensão
V Mostra de Iniciação Científica Júnior
V Seminário de Inovação e Tecnologia

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

CARACTERÍSTICAS MORFOLÓGICAS E MOTORAS DE IDOSOS QUE FREQÜENTAM O PROGRAMA INTEGRADO DA TERCEIRA IDADE DA UNIJUI-RS[1]

Jean Cargnelutti Dalla Rosa[2], Susana Da Silva De Freitas[3], Alícia Ialu Vasconcellos De Moura[4], Cassiane Thums De Souza[5].

[1] Projeto de Extensão
[2] Acadêmico do 4º semestre do Curso de Educação Física da Unijuí;
[3] Aluna do Curso de Pós Graduação de Geriatria e Gerontologia da Unijuí, egressa do Curso de Educação Física da Unijuí, especialista em Fisiologia do Exercício pela Universidade Estácio de Sá. susana.freitas@unijui.edu.br
[4] Acadêmica do 6º semestre do Curso de Educação Física da Unijuí; aliciaivm@hotmail.com
[5] Acadêmica do 2º semes;tre do Curso de Educação Física da Unijuí; cassianedesouza@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O Programa Integrado para a Terceira Idade – PITI Unijuí é um programa da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul que atende cerca de cento e oitenta idosos do município de Ijuí. Os idosos realizam três atividades específicas na universidade: aulas de ginástica aeróbia, localizada e treinamento de força.

O objetivo do estudo é verificar características morfológicas e motoras de idosos que freqüentam o Programa Integrado da Terceira Idade da UNIJUI-RS.

METODOLOGIA

Tipo de pesquisa: Descritiva transversal com abordagem quantitativa

Amostra: Constitui-se de 117 idosos, 19 homens e 98 mulheres, com média de idade de 67,75 anos. Bem como destacar a importância de um programa de treinamento específico para esta população, justificando assim importancia fisiológica de exercícios regulares para os idosos. Utilizamos neste estudo dados referentes a avaliação antropométrica feita no primeiro semestre de 2015.

Instrumento de coleta de dados: Foram medidos os valores de peso (kg), estatura (metros), circunferência da cintura e quadril (cm) e calculado o Índice de Massa Corpórea e Relação Cintura Quadril.
Foram realizados também testes motores, força membros superiores, também testes de flexibilidade de quadril e de flexibilidade dos membros superiores. E por ultimo foi realizado o teste de resistência abdominal localizada.

Procedimento de coleta de dados: No dia 18, 19 de maio foram realizada as avaliações com a turma numero 1 e 2 feminina e a turma masculina e nos dias 01 e 02 de junho, com as turmas 3 e 4

femininas, No Laboratório de Musculação da UNIJUI, foram médios o peso através da balança, a estatura através do estadiômetro, e a circunferência da cintura e do quadril com a fita métrica. Os testes motores foral realizados da seguinte maneira, força de membros inferiores no qual se conta o numero de vezes que consegue sentar e levantar em uma cadeira no tempo de 30 segundos, força de membros superiores que se realiza pelo Dinamômetro, medindo a força dos membros superior direito e esquerdo, flexibilidade do quadril realizado com o Banco de Wells, flexibilidade das costas no qual se verifica colocando uma das mãos em cima, por trás da cabeça e uma das mãos por baixo na parte de trás das costas é verificado a distancia entre elas com fita métrica. E por fim foi realizado o teste de resistência abdominal localizada verificando durante um minuto quantos abdominais se consegue fazer. Estes testes foram baseados em Morrow Jr et al 2003.

RESULTADOS E DISCUSSÕES:

Com o decorrer dos anos o ser humano vai desencadeando alterações fisiológicas, referente à sua predisposição física, tais como, redução da força, ganha de tecido adiposo, problemas ósseos e articulares, cardiovasculares, perda da resistência aeróbica e outros fatores, porém tudo isso precisam ser levados em conta quando for realizada uma avaliação física para um grupo de pessoas da terceira idade, pois tudo precisa ser adaptado para as suas limitações.
Papaléo Netto (2005, p. 73) define avaliação física "como um processo de diagnóstico planejado para detectar problemas médicos psicossociais e funcionais da pessoa idosa, a fim de elaborar um plano de treinamento adequado ao longo prazo". Por isso todas as informações coletadas durante a avaliação são de suma importância para se chegar a um diagnóstico específico de como está o estado de saúde do idoso.
A avaliação física possui objetivos específicos de analise das habilidades motoras de cada indivíduo, sendo que devem ficar bem claro as dificuldades e facilidades apresentadas por cada um em cada tarefa realizada e avaliada, sendo que precisa ser levado em conta toda a sua história de vida, cultural e social, e assim adaptar a avaliação ao modo de vida em que eles estão inseridos.

"Prescrição do exercício na promoção da saúde e na prevenção da doença crônica, a medida reproduzível da atividade física é essencial para determinar: Quantidade de atividade física que as pessoas praticam, o papel da atividade física no estado de saúde, fatores que se relacionam com a atividade física e o efeito das intervenções para promover a atividade física" (Morrow JR, 2003).

As avaliações físicas são definidas por um padrão, digamos assim, que se encaixe em determinada faixa etária, onde o sujeito é solicitado a realizar uma determinada tarefa, com o critério de avaliação a contagem de repetições, ou medidas de tempo para realizá-la. Tarefas tais como, de força, flexibilidade, medidas antropométricas, resistência aeróbica e medição da pressão arterial. (Guralniket AL., 1995).
Na terceira idade a pratica de atividade física é sinônimo de saúde e qualidade de vida, decorrente de ser uma atividade desportista ou ligada ao trabalho profissional, pois em certos casos podendo ocorrer até o retardamento ou reverter algum tipo de patologia, isso sem falar na melhora

significativa da coordenação motora, no equilíbrio, e na manutenção da força muscular. E para está faixa etária de idade, o principio de qualidade de vida x atividade física está em primeiro lugar, exercitando assim o corpo e a mente.

Porém precisam-se tomar alguns cuidados básicos e específicos referente à prescrição de qualquer tipo de exercício pra um grupo diferenciado de idade. Pois, para um grupo de idosos com hipertensão, asma ou problemas cardíacos onde fazem uso de medicamentos controlados, não se é recomendado a prática de uma atividade física muito acelerada, pois isso fará com que os seus batimentos cardíacos disparem além do limite podendo ocorrer um infarto, ou como o caso de pessoas que possuem problemas ósseos ou articulares, com prótese ou desgastes, obviamente não seria o mais recomendado prescrever exercícios de alto impacto.

Cuidados desse tipo são necessários na elaboração de uma aula adequada, seja aeróbico ou anaeróbico, para que possamos conhecer a saúde do aluno, todas as restrições e possibilidades. Para isso se fazer possível, é necessária a execução de uma avaliação física para saber qual o seu real estado de saúde do sujeito, quais as suas patologias, dificuldade e facilidades, pois isso será para o bem estar deles, para que sintam prazer e gostem de praticar cada vez mais atividades físicas.

Percebemos através das avaliações que nossos alunos participantes do projeto estão dentro da média do IMC para idosos, que varia entre 33,0 e 29,5, segundo Morrow Jr. 2003. Também em relação aos testes motores podemos perceber que a média está aceitável, pois varia entre 20 e 14 repetições em 30 segundos. Pensando na flexibilidade dos membros inferiores, nossos alunos estão com padrão elevado, pois a média varia entre 17,78 e 8,89 de acordo a idade, quanto mais idosos, menos flexibilidade. Percebemos ainda que no teste de coçar as costas, que verifica a flexibilidade dos membros superiores, na articulação do ombro, estamos abaixo da média que varia entre 10,16 e 5,8 para o padrão de idade de 60 a 94.

Para a prescrição dos próximos meses de exercícios, precisamos realizar trabalho de alongamento dos membros superiores e manter as atividades diárias, como musculação e ginástica. Analisamos com esta avaliação, que nossos alunos estão ativos fisicamente, de acordo com sua idade, pois realizam treinamento cardiorrespiratório e treinamento de força, no mínimo duas vezes na semana cada um.

CONCLUSÃO

Concluímos que nossos alunos estão fisicamente dentro padrão para sua idade, tendo apenas um item abaixo da média. Ainda necessitam alguns estudos e avaliações em relação ao percentual de massa magra e gordura corporal para os alunos participantes do PITI.

PALAVRAS CHAVES:Idosos, avaliação física, saúde.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

TURMA	IMC	IDADE	RCQ	SENTAR E LEVANTAR (CADEIRA)
B 24 ALUNOS	27,47	66,96	0,85	20,54
C 35 ALUNOS	28,77	65,80	0,85	18,85
D 39 ALUNOS	28,76	66,34	0,85	18,27
MASC. A 19 ALUNOS	27,73	71,89	1	20,53

Quadro de avaliações Medidas Antropométricas

TURMA	FLEX. DIREITO	FLEX ESQUERDO	FORÇA DIN. DIREITO	FORÇA DIN. ESQUERDO	BANCO DE WELLS
B	-1,65	-8,22	23,25	22,96	29,91
C	-7,6	-10,22	20,74	20,74	24,48
D	-3,8	-9,52	23,32	24,29	28,39
MASC. A	-6,53	-12,62	38,06	36,44	22,16

Quadro de avaliações Testes Motores

REFERÊNCIAS:

-Guedes, Dilmar Pinto. Musculação: Estetica e Saúde Feminina. Dimar Pinto Guedes. – 2.Ed.- São Paulo: Phorte, 2005.

- Teixeira, Cauê V. La Scala. Musculação: Desenvolvimento Corporal Global. Cauê V. La Scala, Dilmar Pinto Guedes Jr. – São Paulo: Phorte, 2009

- Morrow Jr., James R. Medida e Avaliação do Desempenho Humano James R. MorrowJr. , Allen W. Jackson, James G. Disch, Dale P. Mood; Editora: Grafline, Porto Alegre: Artemed, 2003.

-Maria José D'Élboux Diogo, Anita Liberalesso Neri, MiereCachioni. Saúde e Qualidade de Vida na Velhice; Campinas, SP: Editora Alínea, 2009 (Coleção velhice e sociedade).

-Netto, Matheus Papaleo. Gerontologia: a velhice e o envenlhecimento em visão globalizada. Atheneu. São Paulo. 1996, 524 p.

-Simão, Roberto. Fisiologia e Prescrição de Exercícios para Grupos Especiais; São Paulo – SP: Editora Phorte, 2004.

- Matsudo, Sandra Marcela Mahecha. Avaliação do idoso: física e funcional – 2ª edição; Londrina-SP, Editora MIDIOGRAF, 2004.

-Disponível- Link, Ultimo acesso: 19.06.15
-Disponível: Link, Ultima acesso: 19.06.15
-Disponível: Link, Ultimo acesso: 19.06.15
-Disponível: Link, Ultimo acesso: 19.06.15
-Disponível: Link, Ultimo acesso: 19.06.15