



II Seminário de Pesquisa do Curso de Educação Física



NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA PARA A SAÚDE DO GRUPO DA TERCEIRA IDADE DE BOA VISTA DO CADEADO - RS Gabriela Funck¹; Maria Denise Justo Panda²

A linha de pesquisa utilizada foi a descritiva diagnóstica, com o objetivo de avaliar os índices das variáveis físicas, orgânicas e morfológicas do grupo da terceira idade de Boa Vista do Cadeado - RS. Os sujeitos do estudo foram as idosas integrantes do programa de ginástica, sendo 10 participantes do sexo feminino, com idade de 60 a 70 anos. O perfil das participantes da pesquisa foi determinado pela idade, peso, altura e tempo da prática de ginástica. As variáveis físicas foram avaliadas através da aplicação dos testes: resistência aeróbica, teste de 12 minutos de Cooper; RML, teste abdominal em 1 minuto; flexibilidade, teste de sentar e alcançar. As variáveis orgânicas foram através da pressão arterial e da frequência cardíaca. As variáveis morfológicas foram analisadas por meio do IMC e da circunferência abdominal. Como tratamento estatístico foi utilizada a análise descritiva dos dados. Ficou constatado que o grupo apresenta condicionamento aeróbico muito fraco, para a RML, o resultado foi excelente, segundo os padrões determinados para mulheres nesta faixa etária, e quanto à flexibilidade, o resultado ficou abaixo da referência. No que se refere a FC, verificou-se que metade das alunas estão dentro da zona alvo de condicionamento aeróbico indicado, e a outra metade, com FC acima do ideal. A aferição da pressão arterial antes do exercício demonstrou que todas as alunas estão dentro da normalidade, com limites aceitáveis para idosos. Após o exercício, duas se mantiveram nos valores pressóricos limites para a faixa etária analisada e uma aluna com PA acima do aceitável. As demais se encontram na normalidade. Verificou-se que quatro alunas estão com IMC desejável, cinco idosas apresentaram sobrepeso e uma indicou estar obesa. Todas as participantes da pesquisa apresentaram a circunferência abdominal acima do aceitável. As evidências do estudo indicam que deve ser reestruturado o programa de ginástica no sentido de melhorar o condicionamento aeróbico das alunas e, principalmente, reduzir a circunferência abdominal, resultado que compromete a saúde das mesmas.

Palavras-Chave: Envelhecimento. Idosos. Aptidão física. Ginástica.

¹Acadêmica do Curso de Licenciatura em Educação Física da UNICRUZ – Autora

²Professora do Centro de Ciências da Saúde da UNICRUZ. Doutora em Ciência da Educação. pela UAA - Universidad Autónoma de Assunción, reconhecido pela UFSC - Universidade Federal de Santa Catarina - Orientadora.