

086

**A AUTONOMIA PSICOSSOCIAL E FUNCIONAL DO IDOSO:
UM ESTUDO COMPARATIVO À LUZ DA DANÇA DE SALÃO**
Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas, Maria Almira Barros Leite
clarasilvestre@uol.com.br

UPE

No âmbito da Educação Física, o interesse pela autonomia do idoso apresenta-se como um determinante à medida que aumenta a expectativa de vida. A maioria dos idosos brasileiros encontra-se desassistida, situação agravada pela inatividade física que faz com que os mesmos percam a sua autonomia. O foco desse estudo residiu na tentativa de investigar se a dança de salão é eficaz para a autonomia do idoso, uma vez que pode ser adaptada a qualquer idade, beneficiando-o como um todo na busca de um estilo de vida saudável. Recorreu-se a uma abordagem descritiva, quantitativa-comparativa, de campo em Recife-Pernambuco-Brasil. Fizeram parte do estudo 40 indivíduos de ambos os gêneros, de 60 a 80 anos, dos quais 20 eram praticantes da Dança no Clube das Pás e no Clube da SUDENE, e 20, sedentários. Os instrumentos utilizados foram um questionário para a avaliação dos aspectos psicossociais e da saúde e a escala de Rikle e Jones para a avaliação funcional. A grelha de leitura possibilitou inferir que 83,3% dos idosos solteiros e 92,8% dos vivos eram mulheres. Os idosos ativos investiam mais em lazer, enquanto os sedentários, nas despesas de casa. Os ativos estavam melhores com relação à satisfação pessoal e à convivência familiar. Fumavam menos, porém bebiam mais que os sedentários. Para a proporção peso/altura, os resultados dos idosos ativos foram positivos. 60,0% indicaram vida sexual ótima e boa, para 20,0% dos sedentários. Verificou-se apenas o aparecimento da hipertensão e depressão nos ativos, enquanto que, além da hipertensão e depressão, os sedentários eram acometidos pela hipertensão, depressão, hipotensão, diabetes, hipotireoidismo, osteoporose, artrose, cardiopatia e câncer. Quanto à capacidade funcional, os ativos estavam bem melhores. 90,0% podiam andar de 6 a 7 quarteirões para 35,0% dos não ativos; 55,0% dos ativos podiam levantar e carregar 13 kg para 10,0% dos idosos não ativos. 65,0% dos ativos podiam efetuar atividades vigorosas, enquanto nenhum sedentário podia realizar. O estudo concluiu que a dança de salão beneficia o idoso nos aspectos funcionais e psicossociais, contribuindo para sua autonomia ao tempo que sugere que esta atividade seja incluída nos programas e projetos sócio-educativos para idosos como uma grande aliada ao bem-estar e qualidade de vida, por ser uma modalidade que reúne benefícios nos aspectos sócio-afetivo, psicológico e motor do indivíduo na terceira idade.

088

**A CONSTRUÇÃO DE UM TEMPO NOVO:
CONTRIBUTOS DA ACTIVIDADE FÍSICA NA REFORMA**
Margarida Alves
margalves@yahoo.com

UP

A entrada na reforma (aposentadoria) representa a construção de uma nova realidade, com poucos modelos de referência, e, deste modo, sob o risco de se transformar num vazio social. As pessoas, perante esta situação, são frequentemente obrigadas a fazerem face a uma das maiores reconversões das suas existências, com uma alteração radical das suas práticas e rotinas. Tal impõe-se, considerando que normalmente estão de boa saúde, com todas as suas capacidades físicas e mentais, que dispõem de uma esperança de vida considerável e, fundamentalmente, que necessitam de encher o seu dia-a-dia com actividades repletas de sentidos para as suas vidas. Este estudo pretendeu ser, assim, um testemunho da realidade sociocultural de um grupo de pessoas reformadas e em que procurámos compreender, através do olhar das ciências sociais, os sentidos que permeiam as suas práticas quotidianas, nomeadamente o papel das actividades físicas na construção de um tempo novo após o abandono do trabalho. Utilizámos uma metodologia de cariz etnográfico que se baseou no reconhecimento de que a compreensão do "outro", e dos sentidos das suas práticas, exige uma participação na realidade estudada, interagindo e experimentando o modo de vida quotidiano dos sujeitos investigados. Salientamos como principais instrumentos a observação participante e a entrevista semi-estruturada e, como terreno da pesquisa, o contexto de uma universidade da terceira idade. A análise interpretativa permitiu-nos concluir que os sujeitos não se reconhecem na tradicional representação da categoria de reformados, pelo que o seu quotidiano apresenta rupturas com muitos dos comportamentos até aqui esperados nesta etapa da vida. Há uma evidente reflexividade a presidir às suas acções, enquanto forma de determinar e inovar os seus modos de vida. Tal reflexividade evidencia-se na adopção de novas práticas, dentro das quais se inserem as actividades físicas, que testemunham o sentido da liberdade na construção de um tempo mais pessoal, o sentido da sociabilidade, renovando redes de interacção que em muitos casos tinham sido destruídas pela cessação do trabalho, e o sentido da procura de um corpo ideal, um corpo valorizado socialmente: jovem, saudável e activo. Deste modo, salientámos a função estruturante das actividades físicas na construção de sentidos para este tempo novo de reforma.

087

A BUSCA DA QUALIDADE DE VIDA NA PERSPECTIVA DA DANÇA DE SALÃO
Cleuza Almeida, Cleverton José Farias de Souza,
Marcio Donizete Rocha
cleusura@terra.com.br

PUC-Campinas; ESEF Jundiá; UEAM

Este artigo apresenta o estudo realizado com os participantes de dança de salão em algumas academias da cidade de Campinas, com o objetivo de identificar quais os sentimentos que levam as pessoas a buscar esta prática. A dança é uma forma de linguagem composta por outras linguagens artísticas (música, teatro, literatura e artes plásticas), que dependendo do espetáculo apresentado, ou tema encenado, apresenta uma linguagem específica que os tornam únicos. A dança de salão como atividade física é uma prática que vem se firmando pela sua importância em significar simbolicamente sua concepção de mundo e de sociedade. Neste contexto, um dos aspectos que nos impulsionou a esta investigação, foi o de verificar o perfil dos praticantes, identificar quais fatores motivam as pessoas a procurar uma aula de dança de salão, e analisar os sinais físicos da presença de emoções no ato de dançar, principalmente no que se refere à diferenciação dos papéis sociais e a realização deste objetivo coletivo. O processo da pesquisa teve, inicialmente uma pesquisa bibliográfica realizada em diversas obras tais como livros, periódicos, canais especializados da internet, e uma pesquisa de campo, junto a um grupo de praticantes de dança de salão de 04 academias da cidade de Campinas, para o qual utilizamos no desenrolar do projeto /processo, um questionário, observações diretas e indiretas, filmagens, fotografias e depoimentos.

089

**A GERONTOCOREOGRAFIA COMO FORMA
DE DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR E INCLUSÃO SOCIAL**
Flaviane Cabral, Alessandra Balbi, Rita Maria Puga Barbosa
fncabral@ig.com.br

UFAM

O trabalho foi realizado no ano de 2005 com 60 alunas da disciplina Gerontocoreografia do Programa Idoso Feliz Participa Sempre-Universidade na Terceira Idade Adulta da Universidade Federal do Amazonas (PIFPS-U3IA/UFAM). Formavam duas turmas: T1 (45-59 anos) e T2 (60 em diante). Com objetivo de oportunizar as alunas vivenciar tipos diferentes de danças e ritmos através da execução de combinações de movimentos ensaiados para apresentações. A gerontocoreografia é a junção do duplo termo (gerontologia + coreografia) associado para descrever a dança coreográfica executada em grupo ou individual praticada por pessoas idosas Puga BARBOSA (2003). Segundo ROSA (1993), no processo de envelhecimento, o comprometimento no rendimento motor em idosos é comum, podendo afetar gradativamente nas atividades diárias. Contudo, a coordenação motora se for exercitada pode amenizar os danos causados no envelhecimento. Cujo pode ser trabalhada com seqüências de movimentos e uma infindável variedade de combinações (VAN NORMAN apud SILVA, 1998). Com isso, a dança, torna-se uma ótima opção por oportunizar aos seus praticantes desenvolver a capacidade coordenativa. Permitindo assim, maior mobilidade e independência CARLI (2000). As aulas tinham duração de uma hora, realizadas duas vezes por semana. Durante o aquecimento eram utilizados padrões de movimentos da vida diária. Segundo PIRET e BÉZIER (1992) essa é maneira mais fácil de desenvolver os movimentos coordenativos nos idosos. As coreografias eram trabalhadas por partes, com variações de ritmos, direções e na medida do possível de planos. Por ser uma dança coreográfica o trabalho em grupo e a coordenação dos movimentos é essencial para que a apresentação seja um sucesso. Devido à isso, a repetição de movimentos e dedicação das aulas são importantes. Pois, segundo VAN NORMAN (apud SILVA, 1998), transformará um acontecimento consciente em um processo de evolução inconsciente, resultando em maior precisão de movimento. Contudo podemos considerar que no ano de 2005 as idosas das turmas de gerontocoreografia T1 e T2 do PIFPS-U3IA/UFAM obtiveram uma visível melhora no desenvolvimento psicomotor, comprovado nas coreografias apresentadas. Além de promover um ótimo trabalho em grupo o que favoreceu a sua inclusão social. Coreografias desenvolvidas: Mãozinha: colégio Dom Bosco; PIFPS; T1 e T2. Maria: PIFPS; T1 e T2. Country: FFATIAM; T1. Sol de Verão: FEIMAP; T1. Xote: FFATIAM; T2. Louca Tempestade: FEIMAP; T2.

090

**A IMPORTÂNCIA DO CONHECIMENTO
SOBRE OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA**
Tiemí Okimura, Silene Sumire Okuma
tiemi@usp.br

UNISANTANNA; USP

A relação entre o conhecimento sobre os benefícios da atividade física (AF) e a adesão à sua prática ainda é controversa, porém essas informações possibilitam o idoso conhecer-se e instrumentalizar-se para potencializar suas capacidades físicas e funcionais. O objetivo desta pesquisa foi verificar a importância da aprendizagem dos benefícios da AF em idosos. A amostra foi composta por 42 sujeitos, com idade acima de 60 anos, integrantes do Programa Autonomia para Atividade Física. Após 5 meses de ensino sobre os efeitos da atividade física nos sistemas nervoso, cardiovascular, articular e músculo-esquelético, foi realizada uma entrevista semi-estruturada para avaliar a aprendizagem sobre a AF. Os resultados indicam que aprender sobre os efeitos do estímulo de cada capacidade física (aeróbia, flexibilidade, resistência muscular) ou neuromotora (equilíbrio, agilidade, tempo de reação e movimento) favoreceu a atribuição de novos significados à prática da AF vivenciada pelos idosos antes da participação no programa. A experiência com AF anteriores realizadas em academias, clubes ou centros esportivos, denominados de movimentos "automáticos" e realizados aleatoriamente, tiveram seus objetivos compreendidos quanto à ativação dos sistemas do corpo. Eles questionaram os procedimentos didáticos pautados apenas no "fazer" AF para manter a saúde em detrimento do aprender "como" e "porquê" fazer AF. Verifica-se, também, que o conhecimento sobre os benefícios da AF permitiu ao sujeitos adaptar-se ou transformar o ambiente de acordo com suas necessidades e aspirações. Por um lado, saber quais as capacidades físicas estimuladas num jogo de futebol ou numa aula de yoga, por exemplo, levou à uma reflexão sobre a necessidade ou não de complementação com outras AF para se atingir as metas pessoais. Por outro lado, aprender como um exercício de alongamento ativa o sistema músculo-esquelético e contribui para uma atividade da vida diária possibilitou uma valorização dessa atividade. Parece que o conhecimento ensinado no programa foi uma possibilidade de contribuir com a autonomia do idoso ao esclarecê-lo sobre a forma de lidar com o processo de envelhecimento através da AF. Entretanto, convém ressaltar a necessidade de estudos que aprofundem as melhores estratégias de ensino.

092

**A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DO ORIGAMI
NA COORDENAÇÃO MOTORA FINA EM ADULTOS E IDOSOS**
Kathia Tiemi Yuri
kathia_yuri@yahoo.com.br

UEL

O trabalho teve como objetivo analisar a influência da aplicação da técnica de origami como meio de promover a manutenção ou a melhora da coordenação motora fina em adultos e idosos. Foi selecionado um grupo de idosos da Paróquia Nossa Senhora Aparecida da cidade de Londrina - PR, que possuem semanalmente aulas de condicionamento/ginástica localizada para realização desse estudo. A análise ocorreu através de uma pesquisa de campo com aplicação de um pré e pós-teste, baseado em MATSUDO, S.M.M., um teste de habilidade manual para mensurar a coordenação motora fina que consistia em um painel pendurado em uma parede de superfície plana, a uma altura de 1,5 metros do solo. Em pé, com os membros superiores ao longo do corpo, e posicionado ao centro do painel, ao sinal "Atenção Já!", o indivíduo teve que realizar as seguintes tarefas: encaixar a chave na fechadura, encaixar o plug na tomada, desencaixar a lâmpada do soquete e discar o número 9 do telefone. Todos os testes foram cronometrados e anotados para que posteriormente fosse comparado a habilidade na realização do teste. Após a realização das aulas de origami os resultados apresentados foram positivos, pois indicaram uma melhora de mais de 60% na coordenação motora fina nos participantes, que era composto por 9 idosos de 64 a 70 anos e 5 adultos de 43 a 54 anos. É possível concluir que as aulas foram benéficas, pois foi constatado através dos testes que a maioria das pessoas que participaram das aulas de origami tiveram uma melhora considerável na sua coordenação motora fina, além de promover a técnica como meio de socialização, atividade prazerosa e recreativa ao grupo.

091

A INFLUÊNCIA DA HIDROGINÁSTICA NO BEM-ESTAR DO IDOSO
*Marina de Castro Gino, Allana Kelly Cerqueira Lima,
Fabiana Rodrigues de Sousa, Ana Patrícia da Silva*
marina_gino@yahoo.com.br

UECE; UFRJ

Atualmente, são muito frequentes as notícias que constatarem que a população mundial está envelhecendo. Observa-se que a população está sofrendo uma transformação, em função de diversos avanços da medicina e da tecnologia, e isto está gerando um aumento na expectativa de vida do homem. Sendo assim, a prática de atividades físicas é um fator crucial para um envelhecimento com qualidade de vida. As pessoas já estão cientes da importância da prática de atividade física em todas as idades e, principalmente, na terceira idade. Esta pesquisa tem como objetivo identificar a influência da hidroginástica no bem estar de pessoas da terceira idade, visando a compreensão da representação desta atividade no cotidiano dos idosos. Para esta pesquisa exploratória foi aplicado, aos pesquisados, um questionário semi-estruturado com 7 perguntas abertas e sua análise foi realizada de forma qualitativa. A pesquisa foi realizada num clube social de classe média, na cidade de Fortaleza, com 5 idosos, sem restrições de sexo e independente do período que a hidroginástica é praticada por cada um deles. Os objetivos do estudo estão diretamente relacionados as alterações decorrentes do processo de envelhecimento, assim as metas associadas à prática de exercícios físicos, como a hidroginástica, são: melhoria da qualidade de vida, retardamento das alterações fisiológicas, melhoria das capacidades motoras e benefícios sociais, psicológicos e físicos. Não foram verificadas divergências quanto ao tipo e frequência semanal recomendada aos programas de exercícios dirigidos aos idosos. Existiu uma abordagem diversificada quanto ao motivo que os levaram a praticar este tipo de atividade física, ou seja, a hidroginástica. Contudo, a progressão na melhoria de aspectos tanto físicos como psicológicos e sociológicos foram relatados por todos os pesquisados e isto pode servir de indicativo para explicar o porquê da maioria destes idosos terem começado a prática desta atividade e nunca mais terem parado. Enfim, a prática de atividade física para a terceira idade mostra-se de suma importância, pois pode possibilitar ao idoso sentir-se mais útil, independente, com mais esperança e vontade de viver, além de melhorar sua auto-estima, vitalidade e disposição, possibilitando a eles tornarem-se seres mais saudáveis, sociáveis e felizes.

093

**A INFLUÊNCIA DE EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTOS NA MELHORA
DA FLEXIBILIDADE E DA CAPACIDADE FUNCIONAL DE INDIVÍDUOS
IDOSOS**

Fabiana Ignácio de Almeida, Daniele Barrionuevo Kallas Batista
fahmeidaef@yahoo.com.br Movere Núcl. Atív. Esp.; Univ. Presb. Mackenzie

Introdução: Com o processo de envelhecimento é natural ocorrerem declínios fisiológicos, no entanto, podemos manter estes declínios em níveis suficientes para a manutenção da vida independente. A prática regular de exercícios é fundamental para a manutenção da vida independente (OKUMA, 1998; SPIRDUSSO, 2005). A flexibilidade é um fator imprescindível para a execução de atividades do cotidiano e para a independência em relação à capacidade funcional de indivíduos idosos (ACHOUR JÚNIOR, 1999). O objetivo deste estudo foi verificar os efeitos de um treinamento específico de flexibilidade em relação à capacidade funcional de indivíduos idosos fisicamente ativos e praticantes regulares de hidroginástica. Material e Método: Este estudo foi realizado através de pesquisa experimental. A amostra foi formada por um grupo de 13 sujeitos, acima de 60 anos. A flexibilidade foi avaliada pelo teste de Sentar e alcançar (CARNAVAL, 2002), e a capacidade funcional foi avaliada através da Escala de Auto-percepção da Vida Diária, validada por ANDREOTTI e OKUMA (1999). Após a avaliação inicial os sujeitos foram submetidos a aulas de alongamento durante um mês e quinze dias, totalizando 12 sessões de cinquenta minutos, duas vezes na semana. Os resultados do teste de flexibilidade foram analisados pelo teste t-student com nível de significância de 0,5%. Resultados: A flexibilidade teve aumento significativo, PRÉ=18,38*±7,05cm e PÓS=19,32*±6,74cm. Com relação à capacidade funcional, não foram observadas alterações significativas. Conclusões: O grupo estudado já praticava hidroginástica duas vezes por semana, fator que pode ter influenciado a manutenção da percepção da capacidade funcional. Os indivíduos já apresentavam no pré-teste uma capacidade funcional classificada como boa ou muito boa. Concluiu-se que a hidroginástica praticada pode não estar atendendo às necessidades de desenvolvimento da flexibilidade e, portanto, torna-se necessário sugerir atividades paralelas que complementem o programa de atividade física destes idosos no intuito de minimizar os declínios fisiológicos em relação a esta capacidade física e a conseqüente diminuição da capacidade funcional.

094

A MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA DE ALUNOS DE TERCEIRA IDADE PRATICANTES DO MÉTODO PILATES

Fabiano Lumertz Sanches
Fabianopilates@hotmail.com

DeD Pilates

O método Pilates vem sendo descoberto pelos estudiosos da atividade física como uma forma de treinamento e/ou tratamento/reabilitação extremamente eficaz. Devido a este aspecto, as características mais importantes e efeitos do treinamento do método necessitam de estudos e pesquisas que venham fundamentá-lo cientificamente. A motivação inicial para a pesquisa são os constantes depoimentos similares que atribuem ao método melhorias consideráveis de qualidade de vida dos praticantes. Portanto, o objetivo desse estudo é obter informações a respeito da melhoria da qualidade de vida em praticantes do método Pilates. O presente estudo buscou coletar os depoimentos dos alunos praticantes do método Pilates em uma academia de Campo Grande RJ. Foram entrevistados 20 alunos, idosos, mulheres e homens, escolhidos aleatoriamente, não determinando um grupo ou perfil específico pesquisado. Estes alunos relataram as mais variadas evidências e os benefícios conseguidos após o início do treinamento com o método Pilates sejam estes de caráter social ou físico. Os depoimentos apontaram para melhorias de qualidade de vida que proporcionaram a eles um cotidiano mais funcional e eficiente, além da realização das tarefas diárias e comuns com maior facilidade. Através dos relatos apresentados, podemos concluir que o método Pilates vem a ser uma proposta de treinamento/reabilitação inclusiva e que promove o bem estar e a qualidade de vida dos seus praticantes de forma motivadora e saudável.

095

A MEMÓRIA VISUAL E A CAPACIDADE DE REACÇÃO NO IDOSO

Manuel Ferreira da Conceição Botelho
mbotelho@fedef.up.pt

UP

Com o passar dos anos, alterações estruturais e fisiológicas manifestam-se no nosso corpo, sendo normalmente irreversíveis. O processo de envelhecimento, ao qual ninguém está imune, provoca também alterações biológicas que levam a mudanças psicológicas, emocionais e sociais que requerem adaptação. É o caso da capacidade de memória e da velocidade de reacção, que já não são tão rápidas e eficazes como outrora. No idoso a capacidade de detectar pequenos movimentos ao nível das articulações reduz-se, realçando uma diminuição na eficiência dos proprioceptores (GODINHO et al., 1999a). Com este trabalho pretendemos comparar a Memória Visuo-motora (MVM) e a Velocidade de Reacção Manual (VR) numa população idosa, praticante e não praticante de actividade física (AF) nos últimos cinco anos. Neste estudo participaram 46 idosos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 65 e os 93 anos, organizados em 2 grupos: um que tem praticado a actividade física nos últimos 5 anos e outro de não praticantes de actividade física nos últimos 5 anos. Ambos são constituídos por 23 idosos cada, 8 do sexo masculino e 15 do sexo feminino. A média de idades do grupo 1 é de 76.4 ± 6.4 e do grupo 2 é 76.9 ± 6 . Os instrumentos utilizados foram o Teste de Memória Visuo-motora (TMVM) e o Teste de Reacção Manual de Nelson (TRMN). Da análise dos resultados destacam-se as seguintes conclusões: 1) os idosos praticantes de AF nos últimos cinco anos apresentam uma melhor MVM que os idosos não praticantes de AF nos últimos cinco anos; 2) quer no sexo feminino, quer no sexo masculino, apenas foram encontradas diferenças estatisticamente significativas numa das variáveis da MVM (o número de erros). Contudo, os idosos praticantes de AF nos últimos cinco anos (mulheres e homens) apresentaram melhores valores de tempo de execução no teste de MVM que os idosos não praticantes de AF nos últimos 5 anos. Embora as diferenças encontradas não sejam estatisticamente significativas, face aos valores obtidos, os primeiros apresentam uma melhor MVM que os segundos; 3) apesar da tendência verificada de os idosos praticantes de AF nos últimos cinco anos apresentarem melhores resultados de VR que os idosos não praticantes de AF nos últimos cinco anos, não podemos afirmar que os primeiros têm, efectivamente, melhor VR, pois as diferenças encontradas não são estatisticamente significativas. Resultados idênticos foram obtidos no sexo feminino e no masculino.

096

A RELAÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA COM A POLÍTICA NACIONAL DO IDOSO

Bruno Almeida Teixeira, Marcelo Moreira Antunes, Monica da Silveira Torres, Diego Luz Moura
mlung@ig.com.br

UniverCidade

O presente estudo tem por finalidade identificar os direitos da população idosa presente na legislação Federal, bem como a do Estado e do Município do Rio de Janeiro, no que se refere à qualidade de vida, esporte e lazer. Trata-se de um estudo que objetiva especificamente analisar essas leis do ponto de vista dos benefícios de manter-se ativo na terceira idade e como essas atividades são implementadas pelo poder público. Foi realizada uma revisão de literatura referente à qualidade de vida, esporte e lazer para a terceira idade, além da legislação relacionada a essa população. Na legislação brasileira recente identificam-se leis que apontam para uma crescente preocupação com o idoso no País. Essa preocupação pode ser observada pela criação de novas leis, a exemplo da lei Federal no 10.741/03, intitulada Estatuto do Idoso, que dispõe sobre a regulamentação dos direitos assegurados a essa população. Na análise da legislação Estadual e Municipal, ficou caracterizada a falta de informações complementares que definissem as ações e políticas públicas para a implementação dos direitos assegurados ao idoso. Quanto aos benefícios de manter-se ativo, nesta fase da vida, foi identificado no estudo que a atividade física é considerada importante para a manutenção e aquisição de uma boa qualidade de vida. Os resultados alcançados pelo presente estudo demonstram que há uma concordância sobre a questão da importância da atividade física para o idoso, porém uma discordância sobre a definição da faixa etária onde se insere a terceira idade. Indicam ainda que a atual legislação limita-se a regulamentar os direitos dos idosos a qualidade de vida, ao esporte e ao lazer, porém demonstra a necessidade de se definir quais as ações concretas do poder público para a real efetivação de acesso do idoso a qualidade de vida, ao esporte e ao lazer, direitos assegurados por lei e de responsabilidade do Estado.

097

ADAPTAÇÕES DA PRESSÃO ARTERIAL APÓS UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE FORÇA EM IDOSOS

Luiz Humberto Souza, Luciana das Mercês Lima, Ricardo Jacó de Oliveira
luizhrsouza21@yahoo.com.br

UCB

Introdução e objetivo: Há consenso de que o número absoluto de idosos na população tende a crescer nas próximas décadas, o que desperta preocupação acerca das condições de saúde e qualidade de vida que esses indivíduos estarão submetidos. Em particular, é possível que haja um aumento expressivo de pessoas portadoras de doenças crônico-degenerativas, especialmente hipertensão arterial. Assim, a redução dos valores pressóricos é um importante fator para minimizar o risco de doenças cardíacas. Para tanto, medidas não-farmacológicas, que apresentam baixo custo e efeitos colaterais raros, têm sido amplamente empregadas. O exercício físico regular contribui para a diminuição da pressão arterial (PA) em repouso, podendo ocorrer pós-exercício ou através da resposta crônica. No entanto, a variação da PA logo após o exercício contra-resistência permanece pouco definido na literatura. Assim, este estudo busca investigar a influência de uma única sessão de exercício resistido sobre as alterações pressóricas de idosos. Materiais e Métodos: Foram selecionadas 34 voluntárias ($68,21 \pm 3,93$ anos; $65,5 \pm 16,03$ kg; $152,35 \pm 6,61$ cm) com experiência prévia no treinamento contra-resistência, no mínimo há 6 meses. As participantes estavam iniciando um programa de treinamento em uma intensidade de 60% de 1-RM. Especificamente no dia da avaliação foram treinadas, em 3 séries de 10 repetições, os seguintes exercícios na intensidade previamente definida: leg press 180° , supino vertical, puxada na frente, abdução de ombro com peso livre, flexão e extensão de cotovelo na polia, cadeira extensora e flexora, flexão plantar. A PA foi mensurada com um esfigmomanômetro de mercúrio em dois momentos: antes e após a intervenção. As pressões arteriais sistólica (PAS) e diastólica (PAD) foram definidas na fase 1 e 5 Korotkoff, respectivamente. Para comparar as diferenças entre o pré e pós-teste foi utilizado o teste t pareado. O nível de significância adotado foi de $p = 0,01$. Resultados: Os valores médios, em mmHg, da PAS e PAD obtidos no repouso (r) e pós-exercício (pe) foram: PAS (r) $127,5 \pm 14,16$, (pe) $116,68 \pm 13,16$; PAD (r) $83,15 \pm 12,9$, (pe) $71,76 \pm 12,73$. Foram encontradas diferenças significativas entre os valores da PAS ($p=0,0014$) e PAD ($p=0,0004$) pré e pós-intervenção. Conclusão: Uma única sessão de exercício resistido a 60% de 1-RM foi suficiente para promover reduções significativas dos níveis tensionais.

098

ANÁLISE BIBLIOGRÁFICA DAS PATOLOGÍAS MAIS FREQUENTES NA TERCEIRA IDADE E A SUA RELAÇÃO COM OS PROGRAMAS DE ACTIVIDADE FÍSICA

Victor Arufe, Aida Dominguez
varufe@yahoo.es

Universidade de Vigo; UP

Os hábitos não saudáveis de uma grande parte da população (como o sedentarismo, a má alimentação, o tabaco, etc.) produzem um aumento do risco de sofrer diversas patologias denominadas crónicas, como são a hipertensão arterial, obesidade, problemas cardiovasculares, psicológicos, patologias osteoarticulares, trastornos respiratórios, hipercolesterolemia, arteriosclerose, diabetes (BRILL, COL & BLAIR, 1992; MONTYOY, 1992; KOHL, GORDON et al., 1992; BLAIR, 1993; POWELL & PAFFENBARGER, 1985). Este facto indica que a mudança para um estilo de vida sedentário pode resultar-lhe prejudicial ao indivíduo e consequentemente num aumento dos custos para a sociedade. O presente estudo analisa a função reabilitadora e preventiva do exercício físico sobre as patologias mais frequentes na terceira idade, que se têm publicado em revistas científicas ao longo dos últimos 15 anos. A pesquisa bibliográfica tem-se realizado através da base de dados Medline. Foi efetuada uma revisão exaustiva da literatura científica publicada entre os anos 1990 e 2005 com relação a saúde em terceira idade. Da mesma, seleccionaram-se 68 artigos que fazem referência a algum tipo de problemas nestas pessoas. As patologias cardiovasculares são as mais referenciadas, com um 37,3%. Em segundo lugar encontram-se os estudos sobre o cancro com um 16,4% dos casos (o de mama, de pulmão e gastrointestinal abrangem mais do 50% dos estudos) o resto da mostra refere-se fundamentalmente às patologias respiratórias e os problemas psicológicos. Na sua maioria, as investigações estudavam a função reabilitadora (76,5%) do exercício físico frente da preventiva. Analisando estas patologias, observamos que o enfarto de miocárdio está no topo da lista de doenças cardiovasculares, seguida das patologias coronárias em pacientes com hemodialis e a hipertensão. Continuando com as patologias respiratórias, a capacidade pulmonar obstruída predomina com uma percentagem de estudos do 86,1%. Nas patologias osteoarticulares e musculares sobressai com mais da metade da amostra, a osteoporose. A destacar também a presença de estudos sobre a fibromialgia. Estes estudos mostram que o exercício físico actua como principal agente reabilitador em numerosas patologias com grande incidência na sociedade actual, tais como o cancro, patologias cardiovasculares, respiratórias, obesidade, osteoporose, etc. Devemos promover o...

100

APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS ASSISTIDOS PELO PROGRAMA DE SAÚDE DA FAMÍLIA (PSF)

Luís Gustavo Oliveira de Sousa, Paulo Melo, Washington Régio, Flávio Souza, Rosalindo Alves, Michelly Cristina Sant'Ana, Marcos André Moura
luis_sousa79@hotmail.com

UNIVERSO

O objetivo deste estudo foi verificar os níveis de aptidão física de idosos assistidos pelo Programa Saúde da Família. Participaram 45 mulheres com faixa etária entre 60-85 anos agrupadas em cinco sub-grupos de acordo com as diferentes idades. Foram mensurados: peso, estatura e IMC, e as variáveis relacionadas à Aptidão Funcional, através da bateria Furlleton. Os resultados foram analisados e classificados de acordo com os diferentes subgrupos: peso: (G1: 60 a 64: 63,48 + 15,5) - (G2: 65 a 69: 63,7 + 10,1) - (G3: 70 a 74: 54,5 + 8,5) - (G4: 75 a 79: 54,3 + 11,5) - (G5: 80 a 84: 62,6 + 7,4); estatura: (G1: 60 a 64: 151,8 + 5,4) - (G2: 65 a 69: 154,8 + 6,5) - (G3: 70 a 74: 153,2 + 6,8) - (G4: 75 a 79: 146,5 + 3,2) - (G5: 80 a 84: 144 + 4,0); IMC: (G1: 60 a 64: 27,4 + 6,1) - (G2: 65 a 69: 26,6 + 4,1) - (G3: 70 a 74: 23,1 + 2,7) - (G4: 75 a 79: 25,4 + 5,9) - (G5: 80 a 84: 30,3 + 5,2); teste alcançar atrás das costas: (G1: 60 a 64: -6,06 + 10,1) - (G2: 65 a 69: 7,6 + 10) - (G3: 70 a 74: -5,14 + 6,8) - (G4: 75 a 79: -11,71 + 8,4) - (G5: 80 a 84: -4,33 + 9,6); sentar alcançar: (G1: 60 a 64: 0,42 + 6,7) - (G2: 65 a 69: -3,95 + 7,4) - (G3: 70 a 74: 3,29 + 5,5) - (G4: 75 a 79: 0,5 + 1,3) - (G5: 80 a 84: -5,67 + 12,4); flexão do antebraço: (G1: 60 a 64: 14,3 + 4,0) - (G2: 65 a 69: 14,0 + 4,0) - (G3: 70 a 74: 12,0 + 4,2) - (G4: 75 a 79: 11,0 + 3,2) - (G5: 80 a 84: 12,3 + 6,7); levantar e sentar: (G1: 60 a 64: 9,8 + 2,4) - (G2: 65 a 69: 11,2 + 3,2) - (G3: 70 a 74: 10,4 + 2,8) - (G4: 75 a 79: 9,57 + 3,0) - (G5: 80 a 84: 8,3 + 1,2); ir e vir 2,44m: (G1: 60 a 64: 6,9 + 1,2) - (G2: 65 a 69: 6,5 + 1,0) - (G3: 70 a 74: 8,4 + 1,2) - (G4: 75 a 79: 8,2 + 1,9) - (G5: 80 a 84: 7,8 + 0,4); marcha estacionária: (G1: 60 a 64: 71,5 + 16,8) - (G2: 65 a 69: 74,0 + 12,9) - (G3: 70 a 74: 69,7 + 12,1) - (G4: 75 a 79: 60,0 + 16,7) - (G5: 80 a 84: 87,0 + 1,7). Os resultados demonstraram uma redução dos níveis de aptidão funcional com o avanço da idade que pode ser evidenciado nos valores encontrados em cada variável. Os grupos encontravam-se com classificações entre inferior e médio inferior de aptidão funcional. Observou-se uma forte variação inter-individual, que pode esta relacionada aos possíveis efeitos deletérios do processo...

099

ANÁLISE DO EQUILÍBRIO EM IDOSOS ATIVOS: APLICAÇÃO DO TESTE DE ALCANCE FUNCIONAL

Maria Fernanda Oliveira

mfofernanda@yahoo.com.br

USP

O envelhecimento está associado ao declínio de diversos sistemas sensoriais como o visual, o vestibular e o somatossensorial que, dentre outros, atuam na manutenção do equilíbrio. A perda do equilíbrio acaba por afetar não apenas o convívio social do idoso como também o desenvolvimento de suas atividades da vida diária (AVDs) e esportivas, que muitas vezes são atrapalhadas pelas frequentes quedas e suas lesões associadas. De acordo com PRUDHAM e EVANS (1981) e CAMPBELL et al. (1981) aproximadamente 30% dos idosos com mais de 60 anos e que vivem em comunidade caem ao ano, sendo que essa taxa sobe para 40% em idosos com mais de 80 anos. Inúmeros estudos têm apontado a prática de atividade física como um dos fatores envolvidos na melhora e manutenção do equilíbrio em idosos (MARIGOLD et al., 2005), associação que se tornou visível no estudo de CARTER et al. (2001), onde a revisão de literatura mostrou a prática de atividade física como fator influente na prevenção de quedas nessa faixa etária. O objetivo deste estudo foi avaliar o equilíbrio de idosos ativos através da performance dos mesmos no Teste de Alcance Funcional, que mede a distância máxima atingida quando o indivíduo se desloca à frente, partindo da posição em pé, ao mesmo tempo em que mantém o equilíbrio. Quanto maior o alcance atingido, melhor a condição de equilíbrio. Os resultados apontaram que a maioria dos idosos (72,8%) apresentou resultados abaixo dos propostos por DUNCAN et al. (1999) divididos por sexo e faixa etária; 18,2% obtiveram valores dentro do esperado e 9,1% acima. A performance da grande maioria dos idosos foi abaixo do esperado e acaba contrariando a literatura, pois por praticarem atividade física era esperado que obtivessem pontuação no mínimo dentro dos valores apontados como ideais para a faixa etária e sexo. Pode-se dizer que, na amostra analisada, a prática de atividade física não influenciou de forma positiva o equilíbrio em idosos e que estudos posteriores são necessários, pois o papel da atividade física precisa ser ainda muito explorado com relação ao equilíbrio em idosos, principalmente na prevenção de quedas nessa faixa etária.

101

ASPECTOS DA IMAGEM CORPORAL DE IDOSAS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Renata Matsuo, Marília Velardi, Maria Luiza de Jesus Miranda, Regina Brandão

renata_matsuo@yahoo.com.br

USJT

A imagem corporal ajusta-se gradualmente durante o processo de envelhecimento. Porém esse ajuste pode sofrer alterações devido a comprometimentos patológicos ou a problemas motivacionais relacionados ao estigma da velhice, gerando insatisfação com o próprio corpo. Estudos que relacionam imagem corporal e envelhecimento apontam a atividade física como aliada nesse reajuste, aumentando a capacidade funcional, melhorando a auto-estima e o reconhecimento do próprio corpo. O objetivo desse estudo é verificar avaliação que idosos fazem sobre a sua imagem corporal após a participação num programa de educação física. Participaram do estudo 15 idosas pertencentes ao projeto Sênior da Universidade São Judas Tadeu. Foram utilizados dois instrumentos complementares para avaliar os aspectos físicos, mentais e sociais que envolvem a imagem corporal: escala de silhuetas, Silhouette Matching Task (SORENSEN & STUNKARD, 1993) e o questionário "A minha imagem corporal" (RODRIGUES, 1999) adaptado por LOVO (2001). Através dos resultados nota-se que 53% das idosas não estão satisfeitas com o seu corpo, dentre as quais 62,5% gostariam de ser mais magras e 37,5% gostariam de aumentar seu peso. Através das respostas foi possível notar que as idosas cuidam da aparência e se preocupam com a maneira como se vestem. Apesar de algumas declararem sentir-se bem com seu corpo, a maioria gostaria de modificar alguma parte e as mais escolhidas para alterações foram: cabelos, pernas e abdômen. As idosas apresentaram uma percepção positiva da sua condição física e habilidades, declarando possuir força física e flexibilidade, além de uma boa habilidade para tarefas manuais e para dançar. Quanto à saúde, a maioria acredita ter boa saúde e estar bem disposto, porém algumas declararam temer a possibilidade de incapacidade e doença. Os resultados indicam que as idosas se preocupam com a aparência e se percebem bem fisicamente, socialmente e psicologicamente, o que é apontado pela literatura como aspectos que contribuem para uma avaliação mais positiva da sua imagem corporal (CASH & PRUZINSKY, 2004; MONTEIRO, 2001). Há, ainda, estudos indicando que essa avaliação positiva da imagem corporal parece ser resultado da participação em programas de educação física. A participação nessas atividades pode contribuir para uma vida fisicamente ativa durante a velhice, contribuindo para auto-avaliação, autonomia e assim para imagem corporal dos idosos (FEDERICI, 2004; BALESTRA, 2001).

102

ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE
*Gustavo Pasqualini de Sousa, Hérica Emilia da Costa Pasqualini,
Isabella Tauschek, Christian Rodrigues, Vinicius Damasceno*
gustavopasqualini@yahoo.com.br Univ. Castelo Branco; UNIVERSO

Introdução: A atividade física auxilia na manutenção da capacidade funcional e da autonomia durante o processo de envelhecimento, contribuindo para uma melhor qualidade de vida nesta faixa etária (CAMPOS, 2005). Objetivo: Avaliar o impacto de um programa de atividade física na qualidade de vida em um grupo de idosas, através do questionário SHORT FORM-36 (SF-36). Métodos: A amostra foi composta por 2 grupos: o grupo A (experimental), composto por 13 idosas, com média de 70,92 anos (± 6 anos), e o grupo B (controle), composto por 11 idosas, com média de 70,09 anos (± 9 anos) todas assistidas pela instituição Lar Fabiano de Cristo em Juiz de Fora, MG. O grupo experimental foi submetido a um programa de atividade física durante 12 semanas, duas vezes por semana, com 50 minutos de duração, de caráter predominantemente recreacional, constando de exercícios de aquecimento, alongamento, flexibilidade, capacidade aeróbia e força. As integrantes do grupo controle foram orientadas a não aderirem a nenhum programa de atividade física durante o período de estudo. Foi utilizado como instrumento de avaliação o questionário SF-36, que possui um escore de 0 a 100 para cada um dos domínios avaliados (dor, aspectos sociais, aspectos físicos, aspectos emocionais, vitalidade, estado geral de saúde, capacidade funcional e saúde mental). O questionário foi aplicado antes e após o programa de exercícios, no grupo experimental e após 12 semanas, no grupo controle. Para a análise dos resultados, foi utilizado o teste t de student, e o nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. Resultados: Foram apontadas melhorias significativas em cinco domínios do questionário no grupo experimental, em relação ao grupo controle: aspectos físicos: melhora de 86% no grupo A e piora de 9% no grupo B; dor: melhora de 91% no grupo A e piora de 27% no grupo B; vitalidade: melhora de 40% no grupo A e piora de 14% no grupo B; aspectos sociais: melhora de 41% no grupo A e piora de 10% no grupo B; capacidade funcional: melhora de 36% no grupo A e piora de 9% no grupo controle. Conclusão: A qualidade de vida é avaliada subjetivamente, baseando-se em valores fornecidos pelos próprios sujeitos. Neste estudo, o programa de atividades físicas foi eficiente para promover melhora significativa na qualidade de vida do grupo experimental, enquanto os integrantes do grupo controle apresentaram piora nos escores da maioria dos domínios.

104

AUTO-PERCEPÇÃO DE BEM-ESTAR EM ACADÊMICOS DO PIFPS/UFAM
Alessandra Balbi, Rita Maria Puga Barbosa
alessandrabalbi@ufam.edu.br UFAM

Bem-estar não é definido apenas por aqueles fatores que o médico pode mensurar. Bem-estar deriva-se da ausência de doenças, aptidão física, autoconfiança, ausência de depressão. (PUGA, 2000). A participação de idosos em programas de terceira idade ajuda contra doenças e até mesmo contra a depressão. O resultado é benéfico, a auto-estima é a primeira a ser melhorada, como consequência o bem-estar do idoso. A aplicação dos programas de Educação Física Gerontológica, segundo autores, tem consequências positivas no aspecto fisiológico, nas funções neuromuscular, cardiovascular, respiratório e principalmente no psicológico, tudo isso resultando no bem-estar do idoso. (BAUR & EGELER, 1983). O presente trabalho pretende evidenciar os resultados obtidos sobre um teste destinado a identificar as percepções que os idosos têm sobre seu bem-estar, aplicado em idosos com mais de 60 anos. O teste foi elaborado pelo GREPEFI-Grupo de Estudo e Pesquisa em Educação Física para idosos do Laboratório de Pedagogia do Movimento Humano da Escola de Educação Física e Esporte da USP, retirado do livro: Avaliação do Idoso: física e funcional (MATSUDO, S., 2000). O teste avalia a escala de bem-estar do idoso individualmente. O idoso se auto-avalia respondendo os itens de acordo com que ele sente. O teste foi aplicado com 23 acadêmicos do Programa Idoso Feliz Participa Sempre da Universidade Federal do Amazonas (PIFPS/UFAM) sendo, 20 do sexo feminino e 3 do sexo masculino. Consiste de um questionário composto por 29 itens a serem respondidos pelas letras A, B ou C. A letra "A" significa não sinto isso; "B", sinto isso de vez em quando; e a letra "C", sinto isso sempre. Cada item é avaliado segundo uma escala de 3 pontos: A- 2 pontos; B- 1 ponto; C- nenhum ponto. Na avaliação o escore é obtido somando-se os pontos dos 29 itens e pode variar de 0 a 58. Quanto mais elevado for o escore, mais positiva é a percepção de bem-estar do idoso. Os resultados foram os seguintes: 9 idosos tiveram o escore acima de 50; 11 acima de 40; e 3 acima de 30, portanto, a maioria dos entrevistados tiveram o escore positivo. A participação de idosos em programas para terceira idade são importantes para obtenção da qualidade de vida e conseqüentemente do bem-estar do idoso. Idosos que participam desses programas têm ótima percepção de bem-estar. Os idosos da turma de Educação Física do PIFPS/UFAM têm ótima percepção de bem-estar.

103

ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE
*Ana Cristina de Souza Teixeira, Rita Maria Puga Barbosa,
Simone de Oliveira Trindade*
cristina3000@ig.com.br UFAM

Em 2003 o Programa Idoso Feliz Participa Sempre Universidade na 3ª Idade Adulta (PIFIPS-U3IA) completou 10 anos, neste ano foi realizado um levantamento para avaliar o fenômeno do engajamento e aderência de todos alunos matriculados tanto da turma 1 (45-59 anos), quanto na turma 2 (60 anos em diante). Com 13 anos de implantação completo em 2006, foi realizado um estudo comparativo com os dados obtidos em 2003, para sabermos o engajamento e aderência a educação física gerontológica em Manaus nestes dois momentos. Material e Método: Para o levantamento utilizamos a lista de matriculados de 2006, turma 1 e turma 2, com um total de 348 alunos matriculados, juntamente com os dados obtidos em 2003, que foram realizados com 471 alunos. Resultados e conclusões: O estudo comparativo de engajamento e aderência foi classificado no intervalo entre 1993-2006, onde foram feitos intervalos de 5 anos neste período de 13 anos de existência do programa. A meia idade apresentou o resultado em 2003 de 44,9% e em 2006 foram 31,51% de engajamento e aderência, visto que muitos alunos da turma 1 passaram para turma 2 neste período. Os alunos da turma 2 em 2003 tinham 74,6% de aderência e engajamento, em 2006 este número foi de 60,35%. Comparando somente os inscritos em 2003 que foram 58,6% e os inscritos 2006 com um percentual de 64,9% de aderência. Podemos em vista dos resultados constatar que existe uma grande aderência por parte da turma 2 como foi constatado através dos resultados obtidos. Os resultados da turma 1 não podem ser desprezados, pois o número de alunos que ingressam (45-59) é bem significativo. Vemos, então ser possível que estas pessoas se engajem num programa e permaneçam anos demonstrando com isto a aderência dos acadêmicos da 3ª idade adulta ao programa desenvolvido na Universidade Federal do Amazonas. Confirmamos como em 2003 que a atividade física extenuante, dantes repulsiva, haja vista, os altos níveis de ácido láctico, explícitos nas dores musculares, reelaborados por profissionais sensíveis ao fator adaptação não só das questões fisiológicas, mas psicológicas e sociais compõem as imagens da construção da educação física gerontológica.

105

AVALIAÇÃO DO RISCO CARDIOVASCULAR DE IDOSOS NO COMPLEXO TURÍSTICO DA PONTA NEGRA
Cintia Matos de Melo, Roseane Oliveira do Nascimento
cimelo@niltonlins.br UniNilton Lins; UFEF; UFAM

O processo de envelhecimento está associado ao desenvolvimento de várias doenças. Dentre estas, os problemas cardiovasculares são a principal causa de morte da população idosa em nosso país. Tanto a hipertensão arterial e a inatividade física são condições de alta prevalência na população idosa, com influência direta sobre a qualidade de vida destes. Assim, identificar associações entre esses agravos é de interesse para a saúde pública. O objetivo desta pesquisa foi avaliar o risco cardiovascular dos idosos que frequentam o complexo turístico da Ponta Negra de Manaus, verificando sua atual condição física e orientá-los quanto a importância da prática regular de exercícios físicos. Esta avaliação foi feita através de preenchimento de um questionário, onde foram coletadas informações sobre a presença de problemas de saúde ou sintomas indicativos de problemas cardiovasculares e uso de medicamentos. Além disso, foram realizadas medidas antropométricas de peso (P), estatura (E), perímetros abdominal (PerA) e do quadril (PerQ), que foram utilizados para o cálculo do índice de massa corporal (IMC) e da relação cintura/quadril (RCQ) além da aferição da pressão arterial. A amostra foi composta por 24 indivíduos, 11 homens (H) e 13 mulheres (M), com média de idade de $66,3 \pm 5,2$ anos, P $64,4 \pm 12,6$ kg, E $154,4 \pm 8,8$ cm, PerA $93,5 \pm 23,0$ cm; PerQ $96,5 \pm 22,6$ cm; IMC $27,6 \pm 4,4$, PAS 130 ± 17 mmHg, PAD 77 ± 17 mmHg. Ao analisarmos os valores encontrados, o IMC coloca o grupo na faixa de sobrepeso. Quando o grupo é dividido pelo gênero (H e M) e consideramos os dados do RCQ, os dois grupos são classificados na faixa de risco moderado e alto risco para o desenvolvimento de problemas cardiovasculares, respectivamente. Com relação ao nível de pressão arterial 15 indivíduos (11H e 4 M) apresentavam valores alterados e a maioria desconhecia o fato, de modo que foram orientados a procurar um posto de saúde para uma avaliação mais detalhada. Todos os voluntários declararam que tomavam alguma medicação regularmente, entretanto não souberam relatar o nome ou para que tomavam o medicamento. Quando questionados sobre a prática de exercícios físicos, todos se declararam sedentários. Os resultados demonstram uma carência de informações desta população quanto a importância da prática regular do exercício físico na prevenção e tratamento de problemas de saúde e indicam a necessidade de profissionais de educação física para orientar e incentivar sua prática em locais públicos.

106

**AVALIAÇÃO DOS EFEITOS DA PRÁTICA DE TÊNIS
NUMA POPULAÇÃO COM MAIS DE 55 ANOS**

Carlos Manuel Araújo, C. Gouveia
caraujo@fcddef.up.pt

UP

Introdução: O Tênis tem vindo a tornar-se um desporto muito popular não só pela repercussão que tem ao nível dos meios de comunicação social, mas também pelo reconhecimento dos seus múltiplos benefícios físicos, fisiológicos, sociais e psicológicos com claras repercussões na saúde e bem estar. Por isso, cada vez mais praticantes veteranos estão a aderir à prática do Tênis. **Objectivos:** Com este estudo experimental, procurámos avaliar os benefícios que a prática do Tênis acarreta para uma população tendencialmente idosa. Quisemos também analisar, em que medida, a modalidade desportiva Tênis, se pode constituir como uma alternativa válida de prática de actividade física para uma população com mais de 55 anos de idade, impedindo que os efeitos do envelhecimento se acentuem. **Métodos:** Assim, fizemos a aplicação de um programa de prática sistemática e orientada de Tênis para uma amostra de 13 indivíduos de ambos os sexos, divididos em 2 grupos de acordo com a sua vontade. A aplicação desses exercícios foi feita em regime de esforço aeróbio, com uma duração de 20 semanas e com uma frequência de 3 sessões semanais. Ao grupo A, (N=6) foi requerido um índice mínimo de 80% de participação. Ao grupo B, (N=7), com acesso ao mesmo programa, mas com uma frequência irregular e não tão sistemática, exigiu-se uma participação em cerca de 50%. Os procedimentos estatísticos utilizados incluíram a estatística descritiva, os testes U de Mann-Whitney, o teste Wilcoxon. O nível de significância foi mantido em $p = 0,05$. **Resultados:** Finalizado o programa e com os grupos avaliados isoladamente, o grupo A mostrou um aumento em duas das quatro variáveis relacionadas com a capacidade cardíaca, (Tempo de Teste e MET's) com diferenças estatisticamente significativas de M1 para M2, em ambos os casos de $p = 0,027$. Por seu lado o grupo B apenas na variável "Tempo de teste" registou uma diferença estatisticamente significativa no valor de $p = 0,046$. Nas variáveis relacionadas com a capacidade funcional o grupo A mostrou um aumento em todas as variáveis nos três momentos de avaliação, enquanto o grupo B registou diferenças estatisticamente significativas apenas nas três variáveis directamente relacionadas com a especificidade da actividade. Quando se comparou um grupo com o outro registaram-se diferenças estatisticamente mais significativas, em três das variáveis da capacidade funcional.

108

**COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA
EM IDOSOS NA REGIÃO DO ALTO TIETÊ**

Joyce Barradas Camacho, Fabiano Oliveira, Marcelo de Almeida Buriti
joycebarradas@yahoo.com.br UMC; CEFET-SP

Introdução: O contingente populacional acima de 60 anos vem aumentando consideravelmente nas últimas décadas despertando, assim, interesse no meio científico quanto ao estilo de vida dos idosos e a atividade física regular como fator importante na promoção e manutenção da saúde. O objetivo do presente estudo foi de verificar e comparar o nível de atividade física de dois grupos de idosos localizados na região do Alto Tietê. **Material e Método:** Foi utilizado como instrumento o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) na versão curta contendo perguntas em relação à frequência e duração da realização de atividades físicas moderadas, vigorosas e de caminhada. O IPAQ tem como uso o consenso realizado entre o CELAFISCS e o Center for Disease Control and Prevention (CDC) de Atlanta em 2002, considerando os critérios de frequência e duração, que classifica as pessoas em cinco categorias: Muito Ativo, Ativo, Irregularmente Ativo A e B e Sedentário. Foram sujeitos da pesquisa 35 indivíduos, de ambos os sexos, acima de 60 anos, divididos em dois grupos, os que realizavam exercícios resistidos em uma Academia de Musculação (Grupo A) e os que participavam de um Grupo de Caminhada (Grupo B). **Resultados:** Foi possível verificar que em ambos os grupos a maioria dos idosos (57,14%) foram considerados como Ativo, 25,71% como Irregularmente Ativo B e 17,14% como Irregularmente Ativo A. Não houve nenhum participante classificado como Sedentário ou Muito Ativo. Referente à caminhada, a frequência mais incidente foi de 3 a 4 dias por semana com duração de 10 a 30 minutos. Era esperado que o Grupo B (Grupo de Caminhada) realizasse essa atividade com maior frequência e duração do que o apresentado. Quanto às atividades moderadas, foi constatado que os participantes realizavam de 1 a 2 dias por semana com duração de 10 a 30 minutos. Constatou-se que a grande maioria dos participantes não incluem em sua rotina de vida as atividades vigorosas. **Conclusão:** De maneira geral, verificou-se que a prática de atividade física está presente e percebe-se que a preocupação com a saúde e qualidade de vida parece ser uma constante na vida dos idosos analisados.

107

**AVALIAÇÃO FUNCIONAL DE IDOSOS EM TRÊS PROGRAMAS DE
ATIVIDADE FÍSICA: CAMINHADA, HIDROGINÁSTICA E LIAN GONG**

Marcelo Eduardo de Souza Nunes, Suely Santos
nunesme@globo.com

USP

Introdução: Muitos idosos mantêm um nível de funcionamento perigoso próximo de suas capacidades máximas para desempenhar atividades triviais. Todavia, programas de atividade física contribuem para redução de tais declínios funcionais. Os benefícios que estão associados com a atividade física regular otimizam uma melhora na saúde, proporcionando uma vida independente, melhora na qualidade de vida e na capacidade funcional de idosos. Capacidade funcional pode ser entendida como ter a capacidade fisiológica para realizar normalmente atividades diárias de maneira segura, sem que haja uma fadiga indevida. Com o intuito de identificar possíveis diferenças na capacidade funcional de idosos praticantes de programas de atividade física diferentes, e as respectivas influências nas capacidades motoras solicitadas durante a prática, o objetivo desse estudo foi avaliar a capacidade funcional de três programas de atividade física, especificamente, Caminhada, Hidroginástica e Lian Gong. **Material e Método:** A capacidade funcional foi avaliada através da Bateria de Testes de Fullerton (força e flexibilidade de membros superiores e inferiores, agilidade, capacidade aeróbia). Participaram deste estudo 113 indivíduos divididos em três grupos sendo Hidroginástica (N=38), Caminhada (N=38) e Lian Gong (N=37), todos do sexo feminino com idade entre 60 e 84 anos. O critério de inclusão no grupo foi a frequência de no mínimo de três anos no programa. **Resultados:** A análise dos resultados detectou que o grupo Caminhada foi superior nos testes de força de membros inferiores e capacidade aeróbia, comparado com a Hidroginástica e o Lian Gong. Quanto ao teste que avalia agilidade e equilíbrio dinâmico não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos Hidroginástica e Caminhada, porém, quando comparados com o grupo Lian Gong, observou-se uma superioridade de ambos os grupos em relação ao Lian Gong. Em relação ao teste que avalia força de membros superiores, flexibilidade de membros inferiores e membros superiores o grupo Hidroginástica foi superior aos demais grupos. **Conclusão:** Mesmo considerando a ausência de um grupo controle, pode-se concluir que os programas avaliados apresentam benefícios para a capacidade funcional e, conseqüentemente, à saúde de seus praticantes, com algumas vantagens e desvantagens quando comparados entre si. Além disso, pode-se afirmar que a Caminhada e a Hidroginástica se completam no desenvolvimento das capacidades motoras de seus praticantes.

109

**COMPORTAMENTO DA FORÇA EM IDOSAS: ESTUDO REFERENTE AO
TREINAMENTO DE MEMBROS INFERIORES COM 6RM, 10RM E 15RM**

Anna Kareen Coppola Pasche, Osvaldo Donizete Siqueira
akep@brturbo.com.br ULBRA

Quanto mais longa é a vida do indivíduo, torna-se indispensável determinar a extensão e os mecanismos pelos quais o exercício e a atividade física regular e orientada podem melhorar a saúde, a capacidade funcional e a independência nesta população. Sabendo que com o envelhecimento o indivíduo passa por transformações biológicas e metabólicas, o objetivo deste trabalho foi verificar a diferença no ganho de força muscular, de membros inferiores, no treinamento de força com 6RM, 10RM e 15RM em mulheres idosas, entre 60 e 74 anos no exercício de "Leg-press". Participaram deste 21 mulheres com idade média de $65,43 \pm 5,07$ anos. Aplicou-se o teste de levantar e sentar da cadeira em 30 segundos para verificar-se a força de membros inferiores. Os sujeitos foram divididos aleatoriamente em três grupos. Cada grupo realizou o treinamento com intensidades diferentes, tendo Grupo 1 trabalhado com 6RM, Grupo 2 com 10RM e Grupo 3 com 15RM, todos realizaram 3 séries do exercício. Antes do treinamento os grupos passaram por uma fase de adaptação que durou 3 semanas, onde todos realizaram 3 séries com 15 repetições. As sessões foram realizadas duas vezes na semana. O treinamento total teve duração de 15 semanas. Os resultados no teste de sentar e levantar demonstraram que o Grupo 1 realizou $13,75 \pm 2,43$ e $16,88 \pm 3,09$ ($p \leq 0,01$) repetições, respectivamente no fim da adaptação e no fim do treinamento; o Grupo 2 realizou respectivamente $15,43 \pm 1,51$ e $17,14 \pm 2,54$ repetições; e o Grupo 3 realizou respectivamente $14,17 \pm 2,32$ e $17,50 \pm 2,66$ repetições. Através dos resultados obtidos pelo teste t-student para amostras pareadas, verifica-se que existe diferença significativa entre o fim da adaptação e o fim do treinamento no geral. Verificou-se também que existe diferença significativa entre os valores comparados para todos os grupos. Portanto, os três treinamentos foram eficazes para o aumento de força muscular. No entanto, não foi encontrada diferença significativa quando comparadas as três intensidades de treinamento realizadas. O ganho de força refletido no pós-teste a partir do aumento no número de repetições realizadas no teste de sentar e levantar da cadeira levou-nos a concluir que os exercícios resistidos, indiferente da intensidade utilizada, aumentam significativamente a força muscular dos membros inferiores em mulheres idosas, evidenciando a eficácia do protocolo de treinamento aplicado na amostra em estudo.

110

COMPORTAMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL MÉDIA E DO PERCENTUAL DE GORDURA DE IDOSAS HIPERTENSAS SUBMETIDAS A UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS AERÓBIOS
Hassan Elsangedy, Izabel Soares, Kleverton Krinski
hassanme20@hotmail.com

UFPR

Introdução: A associação entre um alto percentual de gordura e níveis pressóricos elevados tem sido apresentados como importantes fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares na população idosa. Visando amenizar a incidência destas patologias, algumas medidas vêm sendo adotadas, como à prática de exercícios aeróbios. O presente estudo teve como objetivo analisar o comportamento da pressão arterial média (PAM) e do percentual de gordura (%G) de idosas hipertensas submetidas a um programa de seis meses de exercícios aeróbios. Material e Método: A amostra foi composta por 32 mulheres com idade média de 64,28±4,7 anos. O protocolo de treinamento foi composto por uma sessão de 40 minutos de atividade aeróbia desenvolvidos em esteira, com intensidade de 65% da frequência cardíaca máxima, com frequência semanal de três vezes e duração de seis meses. Os ajustes das cargas do treinamento foram realizados através da observação da frequência cardíaca, pressão arterial e percepção subjetiva do esforço. A cada mês foram realizadas avaliações da PAM e %G obtido através da aferição das dobras cutâneas (bicipital, tricúspita, subescapular e supra-iliaca) utilizadas para o cálculo da densidade corporal através da equação proposta por DURNIN e WOMERSLEY (1974), em seguida transformada em %G através da equação de SIRI (1961). Para análise estatística dos dados utilizou-se o teste "t" de Student com p<0,05. Resultados: O grupo avaliado apresentou antes do início da intervenção uma PAM de 106±4,6 mmHg e um %G de 39,6±2,8. Após seis meses de intervenção podemos observar um %G de 37,3±2,2 acompanhado por uma PAM de 96,2±5,2 mmHg. Conclusões: Concluímos que após a intervenção de seis meses de exercícios aeróbios, os níveis pressóricos tiveram reduções significativas, onde a PAM teve uma redução linear em relação ao %G.

111

CONDUTAS MOTORAS UTILIZADAS POR IDOSAS NA REALIZAÇÃO DO TESTE TIMED UP AND GO
Hérica Emilia da Costa Pasqualini, Gustavo Pasqualini de Sousa, Luiz Alberto Batista, Christian Rodrigues, Jomilto Santos
hericaemilia@yahoo.com.br

Universidade Castelo Branco

O uso de testes como forma de estimar-se o status das funções motoras de pessoas que participam de programas de atividade física é um evento de fundamental importância. O teste Timed up and go (TUG), adaptado a partir do Get up and go (PODSIADLO & RICHARDSON, 1991), é utilizado em adultos jovens e em pessoas idosas, com objetivo, principalmente, de testar a mobilidade e a capacidade de locomoção. No caso específico dos idosos este procedimento é de interesse, por ter sido demonstrado que seus escores podem ser relacionados com o risco de queda durante a deambulação nesta população (SHUMWAY-COOK, 2000; GUIMARÃES, 2004). O protocolo do TUG estipula que o testado deve, partindo de uma posição sentada, levantar-se, andar por 3 metros, fazer a volta, retornar e sentar-se. O escore é obtido através do tempo, em segundos, que o indivíduo leva para cumprir a tarefa (REY-MARTÍNEZ et al., 2005), não importando a forma como a conduta motora foi realizada. Entendemos ser esta uma limitação do teste, pois que duas pessoas podem realizar a tarefa no mesmo tempo, utilizando movimentos diferentes, o que pode indicar instabilidades corporais diferenciadas. Diante disto o presente estudo teve como propósito comparar o delineamento das condutas motoras utilizadas na realização do teste com o tempo obtido como resultado da cronometragem protocolar. Foram examinadas 18 idosas da cidade de Juiz de Fora, sendo 9 fisicamente ativas e 9 sedentárias. Para o exame da conduta motora foram considerados os seguintes fatores: Apoio de MMSS; Apoio dos pés no chão; Alinhamento dos pés; Posição dos MMII; Balanço dos MMII e Flexão de tronco. Os indivíduos foram organizados em intervalos temporais de forma a reduzir a interferência do tempo na análise dos fatores. Como resultado obtivemos que o tempo de execução da tarefa variou entre 7,09s e 11,65s, com a seguinte distribuição: 23,53% (7,9|8); 35,30% (8|9); 17,65% (9|10); 11,76% (10|11) e 11,76% (11|11,76). Com exceção da Flexão de tronco, a variabilidade esteve presente para todos os fatores, mesmo para os indivíduos pertencentes ao mesmo intervalo temporal, sendo mais expressiva para o Apoio dos pés no chão e Alinhamento dos pés. Concluímos que é possível que os indivíduos realizem condutas motoras diferenciadas, não obstante apresentarem o mesmo tempo, sendo, portanto recomendado que sejam consideradas outras informações, para além do tempo, na determinação do escore neste tipo de teste.

112

CONSEQUÊNCIAS DA FORMAÇÃO SEQUENCIAL EM CINESOCIOGERONTOLOGIA PELA UFAM DOIS ANOS APÓS SUA CONCLUSÃO
Silva Motta, Rita Maria Puga Barbosa
ismotta@ufam.edu.br

UFAM

Tendo em vista a aceleração demográfica de maiores de 60 anos no Brasil e no mundo, vários profissionais foram despertando para o estudo das causas e consequências do envelhecimento gerando documentos e propiciando a formação de pessoal para atendê-los de modo capacitado. Houve também o crescimento de propostas educacionais e de saúde para o cidadão idoso, que serviram de laboratório para outros estudos, ficando cada vez mais claro a necessidade da formação de profissionais nos diversos níveis. Esta pesquisa foi dirigida para avaliar as consequências da formação sequencial pioneira em cinesociogerontologia pela Universidade Federal do Amazonas - UFAM dois anos após a sua conclusão, sendo uma nova modalidade de Gerontólogo preparado no nível universitário sequencial, prevista na lei 9394/96 de 1640 horas com estágio e trabalho de conclusão do curso (TCC). Para o levantamento dos dados foi utilizado como instrumento o questionário. Foram elaborados em número de dois com questões específicas para cada grupo distintamente. Sendo aplicado a todos os graduados, como também, aos participantes dos grupos co-irmãos do Programa Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3a. Idade adulta (PIFPS-U3IA) da UFAM, como, para os acadêmicos da 3a. idade adulta, uma vez que, têm cinesociogerontólogas subvencionadas pela Prefeitura de Manaus através de projetos oriundos da PIFPS-U3IA. Os resultados indicaram que, 68,7% de todos os graduados estão no mercado de trabalho na área gerontológica, porém, sem reconhecimento de garantias trabalhistas. Indicam que os conteúdos do curso ministrados nas disciplinas, concentram-se na classificação muito boa. O curso foi classificado como muito bom para eles, para a sociedade em geral e para as pessoas em fase de envelhecimento, idosos e meia idade. O resultado dos questionários aplicados aos participantes, em sua maioria mulheres, apontaram que seus professores tecnólogos estão preparados para as ações que vêm desenvolvendo tanto administrativa quanto pedagogicamente, demonstrando dedicação e afetividade. Concluímos que as consequências da formação dos cinesociogerontólogos são altamente favoráveis a sua fixação junto à clientela, mas dependem de algumas ações políticas para seu reconhecimento profissional devendo ser explícito na garantia de seus direitos...

113

CONSIDERAÇÕES SOBRE SAÚDE
Diana dos Santos Esteves
diminerinha@hotmail.com

Prefeitura Juiz de Fora

A observação dos costumes e anseios de nossa sociedade atual pode-nos apontar um segmento da condição humana que se tornou assunto, frequente e de grande interesse social: a saúde. Essa constatação propiciou um estudo cujo objetivo perpassa por questionar o por que da saúde ter se tornado assunto de tanto interesse, e ainda, o que é realmente saúde e como a população, nomeadamente o idoso, percebe e vive a mesma. O estudo utilizou-se de entrevistas semi-estruturadas, a 18 idosos do meio urbano e 25 do meio rural. Elas receberam um tratamento adequado e foram sujeitas a uma análise de seu conteúdo, que acompanhadas por um diário de campo formaram categorias a posteriori. Contribuindo para um diálogo entre as informações do real e a teoria, realizou-se uma revisão bibliográfica, fundamentando-se tanto em discussões da atualidade, quanto em considerações de clássicos da literatura sobre os respectivos assuntos. A partir das entrevistas, a saúde é mencionada sobre diferentes enfoques. Tanto no meio urbano, quanto no rural, encontram-se valores vitais, pois referem saúde à ausência de doenças, do funcionamento adequado do organismo humano. Para eles o que mais contribui para a saúde são os cuidados biomédicos, alimentação e ingestão de medicamentos. Porém, ainda encontra-se na fala da população rural, segmentos que apontam para valores morais e sociais, onde a satisfação com a vida e o sentimento de alegria tanto permitem quanto dependem da convivência e dos relacionamentos. Já os idosos urbanos dividiram-se em mais aspectos quanto ao que seja a saúde. Ao valorizarem os contactos sociais, referiram-se mais a autonomia e de poder ter um convívio, uma boa relação entre o corpo, a mente as emoções e a influência recíproca entre eles. Uma categoria quase inovadora é a que denomina saúde quanto à integridade do ser, pois essa passa a não ser sinônimo de ausência de doenças, mas de um equilíbrio harmônico do ser. Ainda outra categoria refere a importância da experiência de fé, pois através de sua vivência o bem-estar provocado por identificar um sentido para a vida é real, assim como a capacidade de aceitar e superar situações difíceis. Uma conclusão referente ao que é a continua a ser é muito distinto. Uma terminologia que a defina ainda merece questionamentos e uma maior dedicação. Pois, mesmo que se observem mudanças significativas de esclarecimento, ainda conceitos segmentares têm uma forte influência, principalmente no meio rural.

114

CONTRIBUIÇÕES DA HIDROGINÁSTICA NAS ATIVIDADES DA VIDA

DIÁRIA E NA FLEXIBILIDADE DE MULHERES IDOSAS

Betania Araujo Passos, Francisco Martins da Silva,

Ricardo Jacó de Oliveira, Luiz Humberto Souza

belloti@pos.ucb.br

UCB

O objetivo desse estudo foi verificar os efeitos de um programa de hidroginástica sobre a flexibilidade e as atividades da vida diária em 29 mulheres idosas, randomizadas em 2 grupos: experimental (n=18) e controle (n=11). A flexibilidade foi mensurada utilizando um goniômetro Laffayette, enquanto o desempenho nas AVD foi avaliado através do protocolo de ANDREOTTI e OKUMA (1999), aplicado antes e após o programa de hidroginástica. Os dados foram analisados através das análises de variância (SPANOVA) e teste "t" de Student para amostras dependentes com nível de significância de $p \leq 0,05$. Em relação as AVD foi observada diferença significativa entre o GC e o grupo GE no indicador subir escadas, já no GE ocorreram alterações significativas entre o pré e o pós-teste para os indicadores sentar-se e levantar-se da cadeira, subir degraus, levantar-se do solo, subir escadas e calçar meias. Quanto à flexibilidade, foram observadas diferenças significativas no indicador rotação da coluna cervical direita em ambos grupos. Assim, conclui-se que a hidroginástica tradicional indicou uma tendência de desenvolvimento da flexibilidade e das AVD, notadamente entre o grupo experimental, e foi capaz de proporcionar ganhos significativos entre o GE e o GC nos indicadores subir escadas e rotação da coluna cervical direita.

115

DENSIDADE MINERAL ÓSSEA EM IDOSAS PRATICANTES DE DIFERENTES MODALIDADES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Luciana das Mercês Lima, Grassyara Pinho Tolentino,

Luiz Humberto Souza, Ricardo Jacó de Oliveira

lueduca@yahoo.com.br

UCB

Introdução e objetivos: A densidade mineral óssea (DMO) é composta de materiais orgânicos e inorgânicos que produzem e remodelam o sistema ósseo. Sabe-se que o envelhecimento, a prática de exercícios físicos e o estilo de vida podem influenciá-la (HO & KUNG, 2005). Segundo POUILLÉS, TRÉMOLIERES e RIBOT (2006), a DMO também pode sofrer influência de fatores genéticos, metabólicos e ambientais. Assim, essas variáveis podem associar-se com o aumento do risco de quedas e fraturas, tendo como consequência a limitação em realizar tarefas cotidianas, resultando em perda da independência. Em contrapartida, a conservação e/ou formação do osso nos idosos oriunda de estímulos mecânicos, gerados pelos exercícios físicos, podem ser importantes para manter a força óssea e preservar contra fraturas osteoporóticas. Diante do exposto, este estudo busca quantificar e comparar a DMO em 3 grupos de idosas praticantes de diferentes modalidades de exercícios físicos. Materiais e Métodos: Foram selecionadas 125 mulheres, com idade entre 60 e 84 anos (68,8±5,08 anos), praticantes de hidroginástica (GH, n= 45), ginástica aeróbica (GG, n= 49) ou musculação (GM, n= 31), no mínimo há 2 anos. A DMO foi obtida utilizando o método da absorptometria por raios-X de dupla energia (AXDE) modelo Lunar DPX-IQ. Foram mensurados os seguintes sítios (g/cm^2): coluna lombar (L2-L4), fêmur (colo e trocânter), área do triângulo de Wards, bem como a DMO do corpo inteiro. Para comparar as diferenças entre os grupos analisados em relação à DMO das diferentes regiões, foi utilizada a análise de variância, teste de Levene e Post Hoc. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$. Resultados: Não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos: DMO corpo inteiro (GH - 1,05±0,10; GG - 1,06±0,09; GM - 1,08±0,11; $p=0,48$); DMO L2-L4 (GH - 0,95±0,15; GG - 0,99±0,17; GM - 1,03±0,19; $p=0,255$); DMO colo (GH - 0,85±0,10; GG - 0,86±0,15; GM - 0,88±0,12; $p=0,09$); DMO triângulo de Wards (GH - 0,66±0,12; GG - 0,66±0,17; GM - 0,70±0,15; $p=0,349$); DMO trocânter (GH - 0,76±0,09; GG - 0,77±0,13; GM - 0,79±0,14; $p=0,06$). Conclusão: Embora não tenham sido encontradas diferenças significativas entre os grupos, pode-se notar que o GM apresentou maiores valores da DMO nas regiões analisadas, em relação ao GH e GG.

116

DESCRIÇÃO REGIONAL DA MORTALIDADE POR QUEDAS EM IDOSOS

Patrícia da Silva Ribeiro, Jorge Luiz da Silva, Luis Mochizuki,

Alberto Carlos Amadio

paty-caf@usp.br

USP

Uma queda durante o caminhar ou quando uma pessoa está em pé e parada pode causar sérias lesões, como ossos quebrados, traumatismo cranial ou até mesmo a morte. Em diversos países, as quantidades de acidentes e óbitos por causa de quedas aumentam com a idade. Por exemplo, no Canadá, o número de óbitos por quedas aumenta com a aproximação da velhice e são equivalentes ao número de mortes por acidentes automobilísticos na faixa etária entre 20 e 40 anos. Nos Estados Unidos da América em 1999, 32.219 pessoas com mais de 65 anos morreram por causa de acidentes, nos quais 31% destas mortes foram causadas por quedas. As lesões acidentais representam a oitava maior causa de mortes em pessoas com mais de 65 anos e 32% destas mortes foram por causa de quedas. Na faixa etária inferior (entre 55 e 64 anos), as lesões acidentais representam a sexta maior causa de mortes e as quedas representam 12% das mortes. Tais informações, apesar disponíveis, não estão bem descritas para a população brasileira. O objetivo deste projeto é elaborar uma descrição da taxa de mortalidade de mulheres e homens por causa de quedas acidentais em diferentes regiões do Brasil. Este levantamento das taxas de mortalidade e morbidade foi elaborado a partir dos dados disponíveis no Sistema Único de Saúde (SUS) do Ministério de Saúde, por meio do Departamento de Informática (DATASUS), para o período entre 1996 e 2006. A busca foi realizada por meio da 10ª Revisão da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde, CID-BR-10, com a palavra-chave quedas. Apesar da diferença no tamanho da população brasileira nas cinco regiões do país, destacamos o alto valor de mortalidade na região sudeste. Destacamos também uma diferenciação na mortalidade entre gêneros nas diversas regiões brasileiras. Estes dados indicam que hábitos e características regionais podem ser fatores que estão associados à mortalidade por quedas. Portanto, tais diferenciações devem ser consideradas na elaboração de um plano nacional e regional para a prevenção de quedas acidentais em idosos. Em especial, estas diferenciações devem ser consideradas ao aplicar a prática do exercício físico e de atividade física como forma de prevenção primária deste problema, meta da segunda etapa deste projeto de pesquisa.

117

EFEITO CRÔNICO DO EXERCÍCIO AERÓBIO

NA FREQUÊNCIA CARDÍACA DE IDOSAS

Kleverton Krinski, Hassan Elsangedy, Izabel Soares

klevertonkrinski@hotmail.com

UNIPAR

O exercício físico tem sido muito utilizado com a população idosa na tentativa de amenizar as perdas decorrentes do processo de envelhecimento. Segundo a literatura o sistema cardiovascular é um dos mais atingidos por este processo. O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos do exercício aeróbio sobre as adaptações crônicas da frequência cardíaca (FC) de repouso em mulheres idosas. A amostra foi composta por 40 mulheres com idade média de 64,28±4,7 anos. O protocolo de treinamento foi composto por uma sessão de exercício aeróbio desenvolvido em esteira, com intensidade de 70% da frequência cardíaca máxima, possuindo uma duração de 60 min, e frequência semanal de três vezes, durante um período de seis meses. A periodização do treinamento aeróbio foi realizada com observação na FC e percepção subjetiva de esforço. A monitoração da FC se deu através de um frequencímetro da marca Polar modelo S610i. Antes de cada sessão os indivíduos eram aconselhados a ficarem deitados em posição de decúbito dorsal, em completo repouso por um período de 10 minutos, em seguida efetuava-se o registro dos valores encontrados para a FC, denotando-se uma média destes valores ao final de cada mês. Para interpretação dos dados, inicialmente realizou-se uma análise exploratória seguida aplicação do "t" de Student com $p < 0,05$. Verificamos que no primeiro mês antes da prática de exercícios, a amostra apresentava uma FC de 99,8±6,3 bpm, no entanto após o treinamento foram demonstradas reduções significativas apresentando uma FC de repouso de 92,7±5,4. Podemos concluir que após seis meses de exercício aeróbio a amostra apresentou diferenças significativas para a FC de repouso.

118

**EFEITO DA FADIGA MUSCULAR LOCAL
NA SENSACÃO DE POSIÇÃO DO JOELHO EM IDOSOS**
Fernando Manuel Tavares da Silva Ribeiro, José Oliveira
fiofernando@gmail.com

UP

Introdução: A coordenação é um dos componentes da capacidade funcional que diminui com o processo de envelhecimento, em parte devido à deterioração da propriocepção. A propriocepção pode também ser alterada pela fadiga física e mental. Que seja do nosso conhecimento não existem estudos avaliando os efeitos da fadiga local na propriocepção em indivíduos idosos. Constitui-se como objectivo deste estudo a descrição dos efeitos do exercício local indutor de fadiga na sensação de posição articular (SPA) do joelho em indivíduos idosos. Material e Métodos: A SPA foi avaliada em cadeia cinética aberta, através do reposicionamento activo ipsilateral de uma posição passivamente determinada. A posição alvo e as 5 tentativas de reposicionamento foram gravadas com uma câmara de vídeo. Posteriormente, os valores angulares das posições alvo e de reposicionamento foram determinadas através da análise computadorizada de imagens gravadas em vídeo usando o Ariel Performance Analysis System software (Ariel Dynamics, CA:USA). A SPA foi reportada usando 3 medidas: o erro angular absoluto (EAA - definido com a diferença absoluta entre a posição alvo e a posição de reposicionamento), erro angular relativo (EAR - definido como a diferença aritmética entre a posição alvo e posição de resposta) e erro angular variável (definido como o desvio padrão da média do erro absoluto). O protocolo indutor de fadiga local consistiu na realização de 30 contracções concêntricas máximas dos flexores e extensores do joelho no dinamómetro isocinético (Biodex System 2) a uma velocidade angular de 120.s⁻¹ (2.09rad.s⁻¹). Resultados: O torque máximo dos músculos do joelho diminuiu significativamente entre a avaliação em repouso (flexores: 41,21±18,94Nm; extensores: 96,99±30,51Nm) e em fadiga (flexores:31,80±14,61Nm; extensores: 66,47±18,22Nm). Após o protocolo de exercício o EAA aumentou significativamente (2,56°); o viés direccional no sentido do movimento de extensão foi exacerbado (EAR aumentou 3,03°); no entanto, a fiabilidade e acuidade para estimar os ângulos do joelho é similar nos dois momentos, sendo os valores do erro variável idênticos. Conclusões: Este estudo revelou que o exercício indutor de fadiga muscular altera significativamente a SPA em idosos.

119

**EFEITO DE 8 MESES DE UM PROGRAMA GENERALIZADO DE
ACTIVIDADE NA FORÇA MÁXIMA ISOCINÉTICA DE MULHERES IDOSAS**
Joana Carvalho, Jorge Mota, José Maia, João Paulo Venâncio
jcarvalho@fedef.up.pt

UP

A diminuição da força que ocorre com o envelhecimento é um dos fenómenos mais amplamente estudados no que se refere às alterações fisiológicas induzidas pela idade. Vários estudos têm demonstrado que estímulos adequados de treino da força em idosos, independentemente do sexo, promovem aumentos da força semelhantes ou até superiores aos encontrados nos jovens. Todavia, a maioria destes trabalhos baseiam-se em protocolos cujo meio de treino é estritamente direccionado para esta capacidade física, sendo mais escassos os trabalhos que utilizam programas de actividade física generalizados que vulgarmente são aplicados a este escalão etário. O objectivo principal deste estudo foi o de determinar efeito de um programa generalizado de actividade física com a duração de 8 meses nos índices de força isocinética dos músculos extensores e flexores do joelho, em sujeitos acima dos 60 anos do sexo feminino. O trabalho consistiu na avaliação longitudinal de um grupo de 28 mulheres idosas voluntárias e independentes no seu quotidiano (idade média 67,46 ± 4,90 anos; peso médio 65,69 ± 8,85 kg; altura média 152,63 ± 5,6 cm) submetido a um programa bi-semanal (50 min.) de actividade física geral do tipo "ginástica de manutenção" (trabalho aeróbio, de força, de coordenação, equilíbrio e flexibilidade) durante 8 meses. As avaliações da força máxima dos quadríceps e isquiotibiais, foram realizadas em 3 períodos distintos (antes, 4 meses e 8 meses após treino) mediante a utilização de um dinamómetro (Biodex System 2, USA) em 2 velocidades diferentes: 60°s⁻¹ e 180°s⁻¹, tendo sido utilizados o momento máximo (peak torque - PT - Nm) e o rácio flexores/extensores (isquio-tibiais/quadríceps - IT/Q - %). Do tratamento estatístico (ANOVA de medidas repetidas; p < 0.01) e na flexão do joelho não dominante (p = 0.01); ii) não existiram alterações significativas (p > 0.05) na razão IT/Q entre os três momentos de avaliação. Neste sentido, podemos concluir que um programa de actividade física geral, 2 vezes por semana, 50 minutos por dia, durante 8 meses, parece ser suficiente para induzir alterações significativas na força isocinética dos músculos flexores e extensores do joelho de mulheres idosas.

120

**EFEITO DE 8 MESES DE TREINO NA APTIDÃO FÍSICA
DE SUJEITOS IDOSOS**
Joana Carvalho, José Maia, Jorge Mota, Alice Carvalhais
jcarvalho@fedef.up.pt

UP

O envelhecimento é um dos fenómenos que mais se evidencia nas sociedades actuais como reflexo do aumento da longevidade e diminuição das taxas de natalidade. No entanto, embora este aumento da esperança média de vida se constitua como um aspecto positivo, o facto é que esta tendência se baseia mais em factores de natureza quantitativa e não qualitativa. O declínio da aptidão física e funcional com a idade e/ou desuso é um fenómeno bem descrito na literatura (SPIRUSO, 2005), tornando-se a sua melhoria um dos principais desafios do século XXI. O ACSM (2002) recomenda para a melhoria da saúde, funcionalidade e qualidade de vida da população idosa, um programa generalizado de actividade física onde sejam incluídas as diferentes componentes da aptidão física. Neste sentido, o objectivo principal deste estudo foi verificar o efeito de um programa de actividade física generalizada sobre os níveis de aptidão física e funcional de idosos do sexo feminino. O trabalho consistiu na avaliação longitudinal de um grupo de 100 idosas voluntárias (idade média = 70,5 ± 5,4 anos; altura média = 1,55 ± 0,7m; peso médio = 65,8 ± 9,6 kg) submetido a um programa bi-semanal (50 min) de actividade física geral do tipo "ginástica de manutenção" (trabalho aeróbio, de força, de coordenação e flexibilidade) durante 8 meses. Todos os sujeitos eram independentes na realização das suas tarefas diárias não apresentando quaisquer patologias nem sinais clínicos relevantes. A avaliação da aptidão física foi efectuada em três momentos (antes, 4 meses e 8 meses após treino), tendo sido utilizada a bateria de testes desenvolvida por RIKLIE e JONES (1999a), o Senior Fitness Test (SFT). O estudo da mudança foi realizado com o procedimento de medidas repetidas da ANOVA, tendo sido utilizado o teste de Bonferroni para as comparações à posteriori. O nível de significância foi mantido em 5%. Os principais resultados mostram que: 1) à excepção da flexibilidade inferior e a agilidade/equilíbrio dinâmico foram observadas melhorias nas restantes componentes avaliadas; 2) não foi observado efeito significativo para a interacção idade*treino, sugerindo que esta covariável não teve qual influência nas alterações verificadas ao nível da aptidão física no final do programa. Neste sentido, podemos concluir que um programa de actividade física geral, 2 vezes por semana, 1 hora por dia, durante 8 meses, parece ser suficiente ter um efeito benéfico na aptidão física de idosas, independentemente da idade.

121

**EFEITO DE UM PROGRAMA DE HIDROGINÁSTICA
SOBRE A FLEXIBILIDADE DE MULHERES IDOSAS**
Érico Pereira, Susane Graup
ericofelden@yahoo.com.br

UFSC; UFSM

O processo de envelhecimento ainda é pouco conhecido, porém o desgaste do organismo com o passar dos anos é inevitável deixando-nos mais suscetíveis a doenças. A prática de exercícios físicos é essencial em todas as fases de nossa vida e será ainda mais importante na terceira idade onde há uma perda de aptidão física e conseqüentemente de saúde. Entre as perdas na aptidão física está a diminuição nos níveis de flexibilidade o que pode causar problemas posturais, dores na região lombar ou ainda risco de lesões ao realizar qualquer esforço físico. Diante disso, o objetivo deste estudo foi verificar o efeito da prática da hidroginástica sobre a variável da aptidão física flexibilidade em mulheres na terceira idade, após 20 sessões de exercícios. Participaram do estudo 15 mulheres com idade média de 67 ± 9,06 anos adaptadas ao meio líquido e praticantes de hidroginástica a pelo menos seis meses. As aulas de hidroginástica eram realizadas duas vezes na semana com duração de 50 minutos. Como instrumento de coleta de dados desta pesquisa foi utilizado o teste "sentar e alcançar". Para análise dos dados foi utilizada uma estatística descritiva, bem como aplicação de um teste "t" de Student pareado para análise de diferenças entre pré e pós-testes. Os resultados indicam que as idosas do grupo apresentam um bom nível de flexibilidade tanto em pré como no pós-teste. Além disso, a aplicação do teste "t" evidenciou que houve diferenças estatisticamente significativa no desempenho da flexibilidade após 20 sessões de hidroginástica. Assim conclui-se que a pratica da hidroginástica oferece benefícios fisico-motores para essa população.

122

**EFEITOS DA IOGA NA FORÇA MUSCULAR RESPIRATÓRIA
E VOLUMES PULMONARES EM IDOSAS**

*Lidia Mara Aguiar Bezerra, Ricardo Jacó de Oliveira,
Helton de Melo, Ana Paula Garay, Flávia Perassa*
lidiamaraaguiar@yahoo.com.br

UCB

O processo de envelhecimento acarreta diminuição nas capacidades funcionais respiratórias, seja pela redução nas capacidades ventilatórias, seja no déficit de força da musculatura respiratória. Nesse sentido, o exercício físico procura amenizar ou mesmo retardar tal condição. Sendo assim, a ioga é uma modalidade que pode agir como fator protetor às perdas funcionais. As posturas estáticas e exercícios respiratórios trabalham os padrões ventilatórios em diversos percentis da capacidade pulmonar total (CPT), o q001ue pode propiciar a melhora da força muscular respiratória e volumes ventilatórios. No entanto, na revisão realizada não foi encontrado nenhum estudo que relatasse os efeitos dos exercícios da ioga nas capacidades ventilatórias e força muscular respiratória. Portanto, o objetivo do estudo foi analisar os efeitos da prática física e respiratória da ioga nas capacidades ventilatórias e força muscular respiratória em mulheres idosas. Participaram do estudo 36 mulheres com idade de 63,53 +- 6,48 anos, randomizadas em grupo ioga, GI (n = 18) e grupo controle, GC, (n = 18). A ioga foi praticada durante 3 meses, 3 vezes/semana com 1 hora/sessão. Foram aplicados um pré e um pós-teste nos quais foram mensuradas as pressões inspiratórias e expiratórias máximas (P_{imáx} e P_{emáx}) através do manovacuômetro. O volume minuto (VE), capacidade vital (CV), volume corrente (VI) e volume minuto (VE) foram obtidos através do ventilômetro. Para análise estatística foi utilizado uma Split-plot Anova, para diferenças intra e entre grupos e foi adotado um p=0,05. Foi verificada diminuição significativa da FC e FR no grupo ioga em relação ao pré e pós-teste (p = 0,033 e p = 0,05, respectivamente). Por outro lado, houve um aumento significativo do VT e VE entre o pré e o pós teste no grupo ioga (p = 0,002) e entre os grupos ioga e grupo controle (p = 0,027). Em relação a capacidade vital (CV) foi verificado aumento entre o pré e o pós teste no grupo ioga (p = 0,002) e em relação a força muscular respiratória foram observados aumentos significativos na P_{imáx} (p = 0,004) e na P_{emáx} (p = 0,011). A ioga pode ser utilizada como intervenção para melhorar as capacidades ventilatórias e força muscular respiratória em idosas.

124

EFEITOS DO EXERCÍCIO RESISTIDO NOS LEUCÓCITOS E IGA DE IDOSAS

*Ana Paula Fávero, Ricardo Jacó de Oliveira, Lidia Abdalla,
Paulo Gentil, Sergio Neves Junior, Waldney Roberto de Matos e Avila
faveroanapaula@hotmail.com*

UCB

Introdução: A depressão da imunoglobulina A (IgA) está associada a ocorrência de infecções das vias respiratórias superiores (IVAS), estando os exercícios de alta intensidade ligados a sua menor secreção. No entanto, os exercícios de moderada intensidade em sedentários propiciam aumento da IgA. O exercício induz a leucocitose imediata sendo esta dependente da intensidade e duração do mesmo. O exercício aeróbio de alta intensidade se associa a uma alteração bifásica dos leucócitos circulantes e no pós-exercício imediato é visto um incremento de 50 a 100% no total de leucócitos. Porém tais associações mostram-se ainda inconclusivas sendo necessário investigar as mesmas diante do exercício resistido em idosas. Neste contexto, o propósito desse estudo foi verificar o efeito do exercício resistido sobre os leucócitos e IgA em idosas. Material e Método: Participaram do estudo 15 idosas, idade entre 63 e 67 anos, fisicamente independentes e sedentárias no mínimo há 6 meses. As idosas participaram de uma sessão de exercício resistido realizados em 2 séries de 13 repetições com intensidade a 50% de 1-RM com 80 segundos de intervalo entre as séries. Para a contagem total dos leucócitos coletou-se amostras de sangue com EDTA, e para IgA foram coletados cerca 5ml de saliva sem qualquer estímulo para salivação. As mensurações foram realizadas pré (T1), logo após (T2), 3 horas pós (T3) e 48 horas pós exercício (T4). As respostas de IgA e leucócitos foram avaliadas através do teste one-way ANOVA para medidas repetidas. Resultados: A análise dos níveis de IgA (mg/dL) apresentou nas médias e desvios padrão respectivamente: T1(17,3 ± 7,1), T2(29,7 ± 17,6); T3(20,5 ± 8,4) e T4(19,3 ± 7,0). Foi observada diferença significativa (p=0.01) entre T1 (17,3 + 7,1) e T2 (29,7 ± 17,6). Em relação aos leucócitos totais (milhões/mm³), observou-se como médias e desvios padrão respectivamente: T1(6,9 ± 1,9); T2(7,2 ± 1,6); T3(7,5 ± 1,9) e T4(6,8 ± 1,7). Foi encontrada diferença significativa (p=0.01) entre T1(6,9 + 1,9) e T3 (7,5 ± 1,9). Conclusão: O exercício resistido a 50% de 1-RM elevou os níveis de IgA durante o mesmo, mantendo-se elevados além dos níveis de repouso por um período de 48 horas sugerindo importante alteração por ser a IgA um importante anticorpo do revestimento mucoso. A leucocitose também foi observada por um período de três horas pós-exercício indicando influência do exercício no sistema imune, sendo esta explicitada na literatura científica.

123

EFEITOS DA PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA PARA MULHERES IDOSAS

*Carmen Lucia da Silva Marques,
Filomena Aparecida da Silva Rodrigues*
carminhahidro@bol.com.br

UFSM

A hidroginástica é uma das atividades físicas mais democráticas, pois não impõe limites de idade e o seu sucesso, principalmente para a terceira idade, deve-se à leveza - através da flutuação - que o meio líquido proporciona. Por ser a hidroginástica uma modalidade em evolução e difusão em cenário mundial; e pela grande procura dos idosos por esta atividade física, torna-se importante a realização de estudos específicos nesta área. Diante disso, a pesquisa teve como objetivo geral, verificar os efeitos que a prática da hidroginástica proporciona às mulheres idosas iniciantes no Projeto Idoso Natação e Saúde, no Centro de Educação Física e Desportos da UFSM. Caracterizou-se por ser uma pesquisa descritiva com observação de resultados através de pré e pós testes relacionadas às variações específicas e suas prováveis alterações através da prática desta atividade física. A amostra da pesquisa foi composta por cinco mulheres com idade entre 50 e 70 anos que iniciaram sua participação no Projeto Idoso Natação e Saúde, do NIATI (Núcleo Integrado de Estudo e Apoio à Terceira Idade) do CEFD/UFSM. Através das mensurações das testagens podemos observar que ocorreu um maior aumento no grau de flexibilidade na articulação do quadril, porém não houve nenhuma diminuição da flexibilidade em nenhuma das articulações aferidas. Quanto ao percentual de gordura não houve diferenças significativas entre pré e pós testagem, o que pode ter sido influenciado por não ter ocorrido um real controle da alimentação. Quanto à percepção da amostra em relação aos benefícios trazidos pela prática da hidroginástica, identificamos vários aspectos melhorados, dentre eles aspectos físicos e psicológicos. Deste estudo constatamos a importância da prática da hidroginástica como atividade física no retardo de alguns declínios decorrentes do envelhecimento, como a manutenção do grau de flexibilidade, a diminuição de dores no corpo, a melhora na circulação sanguínea, auto-estima e bem-estar; e seu maior e melhor efeito em relação ao percentual de gordura quando estiver aliada à outra atividade física planejada, bem como uma alimentação balanceada.

125

ENVELHECIMENTO E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

*Cristina Gomes de Oliveira Teixeira, Denize Faria Terra,
Jairo Teixeira Júnior, Francisco Martins da Silva,
Patrícia Espíndola Mota Venâncio, Ludgero Carolino Galli Vieira,
Rafaella Reis Macêdo*
cristeixeira@brturbo.com.br

niEvangélica; C.Univers. Anapólis; UCB

Introdução: o envelhecimento tem características que interferem no desempenho das atividades da vida diária, influenciando de forma negativa a qualidade de vida. Para investigar a qualidade de vida existe a necessidade de observarmos diversos fatores que estão direta ou indiretamente associados ao bem estar, à saúde e às relações sociais. Optou-se por esse tipo de pesquisa com o objetivo de investigar o perfil da qualidade de vida em indivíduos com idade igual ou superior a 65 anos. Material e Método: esta pesquisa se caracterizou como um estudo descritivo, sendo que a amostra foi constituída por 23 indivíduos, 16 do sexo feminino e 7 do sexo masculino, com idade igual ou superior a 65 anos, que fazem parte do grupo de orações da igreja de Corumbá-GO. Aplicou-se um questionário de qualidade de vida - WHOQOL-bref, composto por 26 questões, e multidimensional, que avalia a qualidade de vida em quatro domínios maiores: saúde física, saúde psicológica, relações sociais e meio ambiente. Resultados: o nível de qualidade de vida da amostra apresentou a classificação satisfatória (12,95±2,82). Quanto aos quatro domínios (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente), apenas no domínio meio ambiente é que foram encontradas diferenças entre os gêneros, uma vez que as mulheres idosas estão muito insatisfeitas, enquanto os homens consideram esse aspecto como satisfatório. Conclusão: tanto na análise geral, quanto na análise por gênero, a percepção de qualidade de vida foi satisfatória.

126

EQUILÍBRIO ESTÁTICO E DINÂMICO EM IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADES AQUÁTICAS
Mauren da Silva Salin, Fabiane Giada, Debora Schwertner, Giovana Zarpellon Mazo
mauren@softin.com.br

UDESC

Introdução: Quanto maior a diversidade de estímulos visuais, vestibulares e somato-sensoriais maior a probabilidade do idoso manter e desenvolver as suas capacidades físicas e mentais. O equilíbrio é um dos componentes necessários para dar estabilidade ao corpo e permitir a livre movimentação e independência. O déficit de equilíbrio no idoso traz o risco de quedas e delas surgem incapacidades, limitações e medos de novos incidentes. O estudo teve como objetivo verificar o equilíbrio estático e dinâmico de idosos praticantes de hidroginástica e natação. Metodologia: O presente estudo investigou o equilíbrio estático e dinâmico de participantes de grupos de hidroginástica e natação do GETTI- CEFID- UDESC. A amostra foi composta por 62 mulheres e 17 homens com média de idade de 66,9 anos (DP= 6,6) praticantes de hidroginástica e natação do Grupo de Estudos da Terceira Idade - GETI/CEFID-UDESC. Os testes utilizados foram: agilidade e equilíbrio dinâmico (AGIL) da bateria da AAHPERD, que consiste em percorrer um trajeto delimitado, onde é analisado o tempo gasto (15 e 35 segundos é um tempo satisfatório), e o equilíbrio estático onde é avaliado o tempo em que os idosos permanecem em apoio unipodal (30 segundos tempo ideal). Os resultados encontrados em ambos os testes foram satisfatórios. No equilíbrio dinâmico 43,03% dos idosos mantiveram-se dentro do resultado pré-estabelecido e 55,69% deles o fez em um tempo melhor que o índice superior desejado. No equilíbrio estático 62,02% dos idosos apresentaram bom equilíbrio e 39,24% dos idosos permaneceram em apoio unipodal tempo abaixo do ideal, porém bem próximos do score mínimo para a idade. Conclusão: o equilíbrio é um elemento da aptidão física muito importante, que deve ser trabalhado com os idosos, principalmente na prevenção de quedas. As atividades aquáticas podem contribuir na manutenção e melhoria do equilíbrio do idoso.

127

ESPORTES PARA IDOSOS
Maria Gama
ivani@pompeia.sescsp.org.br

SESC

A busca por melhores condições de vida é pautada na autonomia e na realização pessoal e, no caso dos idosos, assume papel fundamental nas relações entre saúde e envelhecimento, mantendo sua integração na sociedade. Promover a inclusão social e manter o nível de atividade desejada depende, principalmente, de níveis mínimos de aptidão funcional, o que determina a importância da atividade física na melhoria da qualidade de vida. Por meio de uma revisão bibliográfica este trabalho busca identificar a proposta do esporte para o idoso como um fenômeno sociocultural, não associado à performance e relacionado à educação e reeducação dos movimentos, a melhora da auto-estima e auto-imagem, a superação de desafios, o estímulo à disciplina, respeito e tolerância e a participação de todos. Visto que atividades esportivas nesta faixa etária não são estudadas usualmente faz-se necessária a investigação de aspectos comuns ao envelhecimento, a atividade física e o esporte em diversas outras faixas etárias. Deste modo o SESC São Paulo apresenta um estudo desenvolvido pelas Gerências Desenvolvimento Físico Esportivo (GDFE) e de Estudos e Programas da Terceira Idade (GETI) e por um grupo de técnicos, com o intuito de fundamentar e redirecionar o trabalho prático na área de esportes para idosos. Se nos primórdios da prática das atividades físicas e esportivas a ênfase era à criança e ao jovem, o mesmo não se pode afirmar para os dias de hoje. A participação do idoso é crescente, tanto em número como em significado, e é importante a realização de pesquisa para atender este segmento populacional, seja na área cultural, social ou política. Assim, queremos salientar que o que se espera com este estudo é indicar caminhos para um trabalho consciente e profissional, considerando as muitas particularidades do idoso. "... há a necessidade de uma nova experiência do envelhecer, na qual as pessoas tenham contato com o novo, desempenhem atividades, aprendam coisas diferentes, mantenham papéis sociais que lhes sejam significativos, de modo a manterem o sentido da vida" (OKUMA, 2002). Este documento é uma parte da constante reflexão e aprimoramento que permeia as ações do SESC e, portanto, não é conclusivo. Os indicadores apresentados poderão nortear a condução dos programas para idosos na área de esportes e devem ser ampliados com os estudos, pesquisas, experiências práticas e troca de informações.

128

ESTRESSE OCUPACIONAL, QUALIDADE DE VIDA E CAPACIDADE DE TRABALHO DA MULHER EMPRESÁRIA
José de Fátima Juvêncio
josefati@ufv.br

UFV

Os estudos sobre o trabalho feminino e inserção da mulher como empreendedora e empresária demonstram o crescimento profissional destas como verdadeiras "chefes de família". Esta evolução no mercado de trabalho traz uma série de vantagens para a mulher, mas também fatores negativos. Os objetivos e justificativa desta pesquisa consistem em levantar e diagnosticar a capacidade de trabalho, aspectos da qualidade de vida, qualidade de vida relacionada à saúde através dos componentes cardiopulmonar, força muscular, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal e variantes da situação de trabalho no aspecto de estresse ocupacional da mulher empresária da cidade de Viçosa. Tais características são semelhantes às de mulheres de outro município de igual porte e complexidade no comércio e indústria. Pela pesquisa foi possível observar no quesito capacidade para o trabalho que as mulheres pesquisadas estão classificadas com pontuação suficiente para afirmar que sua capacidade deve ser mantida e até mesmo estimulada para os próximos anos. O outro objetivo da pesquisa, diagnosticar a qualidade de vida relacionada à saúde através dos componentes cardiopulmonar, força muscular, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal, demonstrou que as mulheres empresárias ainda não detêm um índice ótimo neste aspecto. As variações encontradas nos diferentes quesitos para a saúde demonstram que não se tem uma atenção para com sua saúde do ponto de vista geral. E em todos os componentes há uma necessidade de intervenção a curto e médio prazo pois, do contrário, a exposição aos riscos para a saúde podem se tornar evidentes e até mesmo prejudicar o desempenho profissional destas. O estresse ocupacional medido evidencia a necessidade, em médio prazo, de ações que minimizem este aspecto, pois seu aumento pode levar a prejuízos na produção e sérios riscos a saúde mental das respondentes.

129

FORÇA MUSCULAR E AUTONOMIA FUNCIONAL DE IDOSAS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA
Tânia Mara Arruda Borges
taniamaraborges@gmail.com

Academia Sérgio Borges

A perda progressiva da autonomia do idoso é consequência das diversas alterações fisiológicas no processo de envelhecimento. Entre essas, a força é uma das variáveis que mais se evidencia, pois afeta a realização das atividades da vida diária (AVD) (HRUDA et al., 2003). O estudo teve como objetivo verificar os efeitos da força muscular sobre a autonomia de mulheres idosas nas AVD correlacionando força muscular e autonomia. A amostra foi constituída de 28 idosas (67,85 anos) voluntárias e independentes nas AVD, praticantes de hidroginástica na Academia Sérgio Borges/Anápolis. Foram utilizados os testes do protocolo de avaliação da autonomia funcional do Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para a Maturidade (Protocolo GDLAM) constituídos de caminhar 10 m (C10m) (SIPILÄ et al., 1996), levantar-se da posição sentada (LPS) (GURALNIK et al., 1995), levantar-se da posição decúbito ventral (LPDV) (ALEXANDER et al., 1997), levantar-se da cadeira e locomover-se pela casa (LCLC) (ANDREOTTI & OKUMA, 1999), e vestir e tirar uma camiseta (VTC) (DANTAS & VALE, 2004). Para a avaliação da força foi utilizado o teste de 1 Repetição Máxima (1RM) nos aparelhos supino reto e leg press 45°. O tratamento estatístico verificou a normalidade da amostra através do teste Kolmogorov-Smirnov e a partir deste optou-se pela correlação de Pearson para analisar as possíveis associações entre as variáveis de estudo, admitindo um nível de significância de $p < 0,05$, pois a amostra se apresentou próxima da Distribuição Normal. Os resultados encontrados demonstraram que os indivíduos que obtiveram mais força nos testes de 1RM alcançaram um bom nível de autonomia (IG=22,41). No entanto, as idosas que obtiveram resultados inferiores nos testes de força apresentaram um nível fraco de autonomia (IG=33,10). Em outras variáveis houve associação com significância para $p < 0,01$. Esses dados sugerem que idosos que possuem maior nível de força, apresentam melhor desempenho nas AVD. Pesquisa realizada conforme Resolução nº 196/96 do CNS.

130

GRAU DE FLEXIBILIDADE EM IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA
Nilza Martinovic, Francisco Martins da Silva, Rolando José Ventura Dumas, Vivian Carla Santos Felipe, Ulisses de Araújo
nilzinhaucb@yahoo.com.br

UCB

Na busca de políticas que se preocupem com a qualidade de vida da população idosa, a Universidade Católica de Brasília criou a Universidade Aberta à Terceira Idade (UnATI), que atua com este compromisso, na busca de dignidade, respeito e inclusão social do cidadão idoso, promovendo ações multidisciplinares que ajudam no envelhecimento mais saudável. Dentre estas ações, existem várias práticas físicas oferecidas pelo projeto, como a hidroginástica, que auxilia no adiamento dos processos deletérios que acompanham o envelhecimento, trazendo benefícios físicos, psicológicos e sociais. Para se manter a autonomia das atividades diárias, a variável flexibilidade é um dos principais componentes da aptidão física. Estudos mostram que esta valência é treinável e que a idade não exerce imposição para o desenvolvimento e manutenção da mesma. Neste contexto, o objetivo deste estudo foi analisar o grau de flexibilidade de indivíduos idosos após 12 semanas de prática de hidroginástica. A amostra foi constituída por 37 idosos, sendo 20 mulheres e 17 homens com idade média de $67,35 \pm 4,05$ anos. A flexibilidade foi avaliada pelo teste "sentar e alcançar" no banco de "WELLS". O teste foi aplicado antes e após a prática de hidroginástica. Para estatística utilizou-se a análise Split-plot Anova (2X2). Os resultados demonstraram diferenças significativas entre os grupos. As mulheres ($X = 25,35 \pm 1,45$) apresentaram melhor nível de flexibilidade que os homens ($X = 13,26 \pm 1,57$). Intra-grupos observou-se melhoras significativas para homens e mulheres ($p < 0,05$). Pelos resultados obtidos concluiu-se que a prática de hidroginástica durante 12 semanas apresentou-se eficaz para desenvolver melhoras na flexibilidade de pessoas idosas.

132

INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS DE OBESIDADE/SOBREPESO EM MULHERES IDOSAS E A RELAÇÃO COM HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA
Adriana Barni Truccolo
truccolo@cpovo.net

ULBRA

Introdução: O incremento da idade e a obesidade apresentam associação significativa com a prevalência de hipertensão arterial sistêmica, segundo dados do Ministério da Saúde. O IMC (Índice de Massa Corporal) tem sido uma medida antropométrica bastante utilizada para a determinação do excesso de peso, e a medida da circunferência da cintura está relacionada com a gordura intra-abdominal e tem sido sugerida como um índice antropométrico capaz de prever o risco cardiovascular. Objetivo: O Objetivo desta investigação foi identificar, através do IMC e medida da circunferência da cintura, presença de sobrepeso/obesidade em idosas com hipertensão arterial sistêmica, pertencentes a um grupo de convivência da cidade de Canoas/RS, que pratica jogos adaptados uma vez por semana. Métodos e Procedimentos: Foram selecionadas, intencionalmente, 26 idosas diagnosticadas com hipertensão arterial sistêmica (PAS=140mmHg e PAD=90mmHg) de um grupo de 65 indivíduos. O critério para inclusão no estudo foi estar fazendo uso de medicamento anti-hipertensivo. De acordo com o ACSM (American College of Sports Medicine) são considerados com excesso de peso, associado com aumento do risco para doenças e perda da mobilidade as idosas com $IMC = 27 \text{ Kg/m}^2$ e circunferência da cintura acima de 88cm. O estudo foi do tipo descritivo observacional de delineamento transversal. Resultados e Conclusão: Os resultados das médias e desvio-padrão da amostra, com idade variando entre 60 e 86 anos, para idade, peso, estatura, IMC e medida da circunferência da cintura foram respectivamente: $70,9 \pm 7,4$ anos, $69,8 \pm 13,6 \text{ Kg}$, $156,3 \pm 8 \text{ cm}$, $28,3 \pm 6,1 \text{ Kg/m}^2$, $97,0 \pm 8,4 \text{ cm}$. Somente 19% das idosas apresentaram IMC na faixa recomendável abaixo de 27 Kg/m^2 , enquanto que 100% das idosas apresentaram a medida da circunferência da cintura acima de 88cm. Os resultados obtidos nesta investigação mostram forte relação positiva entre a presença de sobrepeso/obesidade em idosas com hipertensão arterial sistêmica.

131

IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MINIMIZAÇÃO DA SARCOPENIA
Olavo Venâncio de Almeida, Kélvia Mirian dos Santos, Marcia Sena, Nilda Maria do Carmo, José Jairo Vieira, Iris Oliveira, Darlene Tavares, Daniela Fátima Tavares de Melo, Gisele Assis Rocha, Valdinei Oliveira, Oscar Teixeira, Estélio Henrique Martin Dantas, João Santos Pereira
ovalmeida@uol.com.br

Universidade Castelo Branco

Introdução: A população mundial está envelhecendo o Brasil em 2020 terá a sexta população de idosos do planeta. Junto ao envelhecimento estão vários fatores que acometem os idosos. Principalmente a perda de massa muscular, e decréscimo da capacidade neuromuscular. Objetivo: Este estudo tem como objetivo verificar e comparar os efeitos que a atividade física proporciona na minimização da sarcopenia através de programa de condicionamento físico orientado. Metodologia: A amostra foi formada por um grupo de 23 mulheres idosas no total; sendo 10 mulheres de 60 a 64 anos, média de idade 62,2 anos; 6 mulheres com idade entre 65 a 70 anos, média de idade 67,3; e 7 mulheres com idade variando entre 71 a 75 anos, média de idade 72,1. Moradoras em Belo Vale MG participantes do Projeto Encontro com a Terceira Idade (PETI). Fatores de inclusão fora: mulheres com idade acima de 60 anos inscrita no PETI. Atividades realizadas em sala ampla e arejada. Afere pressão arterial (PA) e frequência cardíaca (FC); alongamento dos grupos musculares, técnicas de fortalecimento muscular com alteres e caneleiras de 0,5 a 1,0 kg. Realiza 2 sessões de 45 a 60 minutos por semana, com 3 series 10 repetições para trabalho dos grupos musculares. Como complemento, é trabalhado equilíbrio com uso de stepps, cones, bastões e bolas, utilizando o treino de marcha e relaxamento. Após o termino das atividades, afere-se a PA e FC. Quanto ao tratamento estatístico, utilizou-se fundamentalmente os métodos estatística descritiva e da estatística de inferência, análise de variância fatorial "Anova one way". Resultado: A FC teve diferença significativa após execução do programa, assim como o ganho de massa muscular também foi significativo e aumento da força também significativo. Na PA não foi observado mudanças. Conclusão: Observou-se que a aplicação do programa de treinamento influenciou na melhora da sarcopenia de forma significativa. Com a aplicação de treinamento adequado, os exercícios de força em mulheres idosas podem aumentar em até 10% a massa muscular e em até 200% a força, em poucos meses de treinamento. Sugeriu-se que sejam aplicadas outras formas de trabalho para o ganho do aumento da massa muscular e ganho de força.

133

ÍNDICE DE FLEXIBILIDADE EM MULHERES IDOSAS DO PROJETO UNIVERSIDADE ABERTA À TERCEIRA IDADE (UNATI) - UNIVERSIDADE CATÓLICA DE BRASÍLIA (UCB)
Graziela Ribeiro de Moraes
graziueb@hotmail.com

UCB

A prática de exercícios físicos é fundamental em todas as fases da vida, porém na terceira idade se faz necessária, pois ocorre uma perda da aptidão física. O objetivo do presente estudo foi verificar o índice de flexibilidade alcançado em mulheres idosas que praticam hidroginástica comparando com os índices alcançados em mulheres idosas que praticam natação no período de 2 meses. A amostra foi composta por 20 mulheres praticantes de natação e 33 mulheres praticantes de hidroginástica com idade de 51 a 80 anos, participantes do Projeto Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI) realizado na Universidade Católica de Brasília. A amostra foi dividida em 3 subgrupos: a) 51 a 60 anos; b) 61 a 70 anos e c) 71 a 80 anos. Foi aplicado o teste sentar e alcançar utilizando o banco de Wells, para medir a flexibilidade da articulação coxo-femoral. Os resultados mostraram que as mulheres praticantes de natação, não apresentaram aumento significativo da flexibilidade em nenhum dos 3 subgrupos no período entre o 1º e 2º mês, somente declínio dessa variável. No período entre o 1º e o 3º mês houve um aumento significativo somente no subgrupo de 51 a 60 anos. A hidroginástica apresentou ganho significativo entre o 1º e 3º mês nos 3 subgrupos, não apresentando um aumento entre o 1º e o 2º mês do subgrupo de 71 a 80 anos. Concluímos que a hidroginástica proporcionou maior ganho de flexibilidade na articulação coxo-femoral nas mulheres idosas quando comparados com as mulheres que praticaram natação no mesmo período. Recomendamos que seja feito um estudo que compare uma atividade física aquática e uma atividade física terrestre por exemplo: a hidroginástica e a ginástica localizada, corroborando com os resultados deste estudo.

134

ÍNDICE DE FLEXIBILIDADE EM MULHERES IDOSAS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA E NATAÇÃO

Graziela Ribeiro de Moraes, Francisco Martins da Silva, Nilza Martinovic, Luciana Oliveira, Rolando José Ventura Dumas, Nanci Maria de França, Gislane Melo
graziucb@hotmail.com

UCB

A prática de exercícios físicos é fundamental em todas as fases da vida, porém na terceira idade se faz necessária, pois ocorre uma perda da aptidão física. O objetivo do presente estudo foi comparar os níveis de flexibilidade mulheres idosas praticantes de hidroginástica e natação no período de 2 meses. A amostra foi composta por 20 mulheres praticantes de natação e 33 mulheres praticantes de hidroginástica com idades de 51 a 80 anos, participantes do Projeto Universidade Aberta à Terceira Idade (UnATT) da Universidade Católica de Brasília. A amostra foi dividida em 3 subgrupos: a) 51 a 60 anos; b) 61 a 70 anos e c) 71 a 80 anos. Foi aplicado o teste sentar e alcançar utilizando o Banco de Wells, para medir a flexibilidade da articulação coxo-femural. Os resultados mostraram que as mulheres praticantes de natação não apresentaram aumento significativo da flexibilidade em nenhum dos 3 subgrupos no período entre o 1º e 2º mês, somente declínio dessa variável. No período entre o 1º e o 3º mês houve um aumento significativo somente no subgrupo de 51 a 60 anos. A hidroginástica apresentou ganho significativo entre o 1º e 3º mês nos 3 subgrupos, não apresentando um aumento entre o 1º e 2º mês do subgrupo de 71 a 80 anos. Concluímos que a hidroginástica proporcionou maior ganho de flexibilidade na articulação coxo-femural nas mulheres idosas quando comparados com as mulheres que praticaram natação no mesmo período. Recomendamos que seja feito um estudo que compare uma atividade física aquática e uma atividade física terrestre, por exemplo: a hidroginástica e a ginástica localizada, corroborando com os resultados deste estudo.

136

INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA SOBRE A SEXUALIDADE DA PESSOA IDOSA

Helena Viana
hbviana2@gmail.com

UNICAMP

A sexualidade, reação física e emocional ao estímulo sexual, está além do impulso e do ato sexual. Para muitos idosos oferece a oportunidade não apenas de expressar paixão, mas afeto, estima e lealdade (BEAUVOIR, 1990). Conhecemos os inúmeros benefícios que a atividade física traz para a saúde fisiológica e psicológica dos indivíduos de maneira geral e veremos que a atividade física influencia também a saúde sexual, principalmente das pessoas idosas. IWANOWICZ (1989), fala sobre o papel da educação física no cuidado com o corpo. Diz a autora "cuidar do corpo em termos da nossa cultura significa tratar da nossa saúde e do nosso prazer". A autora questiona se estamos realmente buscando prazer com nossos corpos ou se estamos evitando viver esse prazer, nos envergonhando dele? Segundo a autora, uma pessoa que vive com uma imagem corporal desfigurada do próprio corpo perde o contato objetivo com seu meio e cria focos de conflitos internos. Ela afirma que é importante descobrir nosso corpo, senti-lo, conhecê-lo em seu poder, sua força, para através desse corpo conhecido, consciente, ter um contato com a realidade, um contato verdadeiro. Em nossa pesquisa (VIANA, 2003) avaliamos a percepção da qualidade de vida de pessoas idosas, utilizando o instrumento da Organização Mundial de Saúde, o WHOQOL - bref, a versão abreviada do WHOQOL - 100. Pudemos detectar que idosos ativos fisicamente se avaliaram mais satisfeitos com sua vida sexual do que idosos inativos fisicamente. No trabalho de pesquisa acima, outras duas questões apresentaram diferença significativa (aplicando o teste de Wilcoxon), e acreditamos que elas tenham tido influência sobre a satisfação sexual dos respondentes. Uma delas perguntava sobre a aceitação da própria aparência e a outra perguntava sobre quão satisfeito o idoso se sentia consigo mesmo. Nas correlações feitas na pesquisa, pudemos visualizar, que os idosos que aceitavam melhor sua aparência física, estavam mais satisfeitos consigo mesmo e se avaliaram mais satisfeitos com sua vida sexual. E os idosos que mais se mostraram satisfeitos com a aparência física, foram os ativos fisicamente, apontando a influência da atividade física sobre a imagem corporal, conseqüente satisfação consigo mesmo, e com a vida sexual. Segundo BEAUVOIR (1990), para uma pessoa que está satisfeita consigo mesma e com sua condição, que tem boas relações com os que a cercam, a idade permanece abstrata.

135

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E RELAÇÃO CINTURA/QUADRIL EM PRATICANTES REGULARES DE ATIVIDADE FÍSICA, COM IDADE IGUAL OU SUPERIOR A 50 ANOS

Rosane Carvalho, Vera Aparecida Madruga Forti, Suzete dos Anjos Calvete, Juliana Martuscelli da Silva Prado, Claudinei Ferreira dos Santos, Leonardo Mataruna, Ana Paula Martins Vicentin, Ivana C.M. Silva
r.beltrao@ig.com.br

UNICAMP

Introdução: O Índice de Massa Corporal (IMC) e a Relação Cintura /Quadril (RCQ) são medidas relacionadas com o desenvolvimento/agravamento de doenças crônicas e incapacidade. Objetivo: Descrever os valores de IMC e RCQ em indivíduos de 50 anos ou mais, praticantes de exercício físico na cidade de Campinas/SP, com frequência e duração mínimas de 2 vezes/semana, 30 minutos/sessão. Metodologia: 997 pessoas, 249 Homens(H) e 748 Mulheres(M), entre 50 e 86 anos(63,35±7,81). 54,66% praticavam mais de uma modalidade de exercício. Para análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva. Resultados: Baseando-se em RIKLI e JONES (1999), 1,61% dos H(n=4), tiveram um IMC<20kg/m2(abaixo do normal), contra 2,27% das M(n=17). Com IMC de 20 a 25kg/m2(normal), 24,90% dos H(n=62), contra 28,21% das M(n=211). Com IMC acima de 25kg/m2(sobrepeso-risco à saúde), os homens foram 73,49%(n=183) e as mulheres 69,52%(n=520). Na RCQ, os padrões de referência de HEYWARD e STOLARCZYK (2000) indicam zona de risco alto ou muito alto para o desenvolvimento de patologias. Na faixa etária de 50-59 anos, 32H(29,90%) e 87M(35,22%) apresentaram risco alto; 08H(7,48%) e 70M(28,34%) risco muito alto e 67H(62,62%) e 60 anos≥90M(36,44%) fora das faixas de maior risco. Na faixa etária 26H(18,31%) e 189M(37,72%) apresentaram risco alto; 32H(22,54%) e 156M(31,14%) apresentaram risco muito alto e 84H(59,15%) e 156M(31,14%) fora das faixas de maior risco. Conclusões: A maior parte da amostra(73,49%H e 69,52%M), mostrou maior risco para doenças/perdas funcionais. O padrão de referência para RCQ fornece dados até 69 anos. Portanto, agrupamos as pessoas de 60 anos ou mais utilizando o padrão etário 60-69 anos. Os H mostraram melhores resultados, com a maioria fora da zona de risco para doenças crônicas. Nas M, principalmente acima de 60 anos, os valores indicaram risco alto ou muito alto para patologias. O percentual de H com sobrepeso foi maior em relação às mulheres, mas com melhor distribuição de gordura, podendo significar maior proteção para os homens em relação à mortalidade e doenças crônicas. Apoio financeiro.

137

INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO DE FLEXIBILIDADE PARA A MELHORIA DA QUALIDADE FÍSICA NA SENESCÊNCIA

Daniela Fátima Tavares de Melo, Olavo Venâncio de Almeida
tavaresdaniela@yahoo.com.br

FaSaR; Univ. Castelo Branco

Introdução: Com o envelhecimento da população tem-se a preocupação em desenvolver projetos de atividade física que podem contribuir no alcance da longevidade e qualidade de vida. A redução da flexibilidade no envelhecimento pode trazer comprometimento com perda parcial da independência dos movimentos (ACHOUR JÚNIOR, 1999). A redução da flexibilidade pode gerar desequilíbrio e instabilidade, o que pode ocasionar quedas e lesões em gerontes (DANTAS, 2003, 2005). Objetivo: Analisar o grau da flexibilidade dos indivíduos envolvidos na pesquisa, elaborar e executar o programa pra melhoria da flexibilidade na senescência, proporcionar melhora na qualidade de vida após execução do programa de flexibilidade. Metodologia: Foram envolvidos quatro indivíduos do gênero feminino com idade variando entre 60 a 75 anos. Aplicou-se o teste de sentar e alcançar (JOHNSON & NELSON, 1979). No período de dois em dois meses durante oito meses, era aplicado o teste, com três tentativas e coletada a melhor marca. Os avaliados ficavam assentados, com pernas e braços estendidos, faziam flexão do tronco a frente tentando alcançar a melhor marca com as mãos. Durante o teste, alguns por motivos especiais (Mal Parkinson, obesidade), estavam com as pernas ligeiramente flexionadas. Todos os indivíduos faziam exercícios de flexibilidade três vezes por semana no mesmo local e horário, com duração de 40 minutos em ambiente arejado. Resultado: Os resultados sugerem que a autonomia funcional deste grupo sofreu alterações, que podem refletir nos aspectos físicos com melhor desempenho nas atividades da vida diária e redução dos riscos de quedas, tornando o idoso útil e independente. Após a realização dos dados coletados observa-se que 80% dos indivíduos apresentaram melhora na flexibilidade, 20% está distribuído em outros níveis. Conclusão: Pode-se concluir que a aplicação de um programa de flexibilidade, com exercício físico, beneficia a qualidade de vida, proporciona melhora na coordenação, equilíbrio, podendo aumentar a perspectiva de vida com a diminuição dos efeitos degenerativos do envelhecimento.

138

**INFLUÊNCIA DE VARIÁVEIS ANTROPOMÉTRICAS
NO PERCENTUAL DE GORDURA DE MULHERES CLIMATÉRICAS**

*Cristina Gomes de Oliveira Teixeira, Denize Faria Terra,
Jairo Teixeira Júnior, Francisco Martins da Silva,
Rafaella Reis Macêdo, Patrícia Espíndola Mota Venâncio,
Ludgero Carolino Galli Vieira*
cristeteixeira@brturbo.com.br

UniEvangélica;C.Univ.Anápolis;UCB

Introdução: climatério é a fase da mulher em que o ovário passa a ter uma produção estrogênica reduzida e insuficiente. A menopausa é definida como a última menstruação e o climatério como o período de transição da fase reprodutiva para a não reprodutiva, com grandes e significativas alterações no metabolismo e na constituição física da mulher. Considerando o exposto esse trabalhou objetivou identificar a influência de variáveis antropométricas no percentual de gordura de mulheres no período do climatério. Material e Método: foram estudadas 40 mulheres na faixa etária de 45 a 55 anos com histórico de ausência de menstruação de pelo menos um ano. Essa população foi submetida a avaliação antropométrica e cálculo de percentual de gordura através da medição das dobras cutâneas. Para a análise estatística, foi realizada uma regressão linear simples pelo método Stepwise com $p < 0,0005$. Resultados: A regressão criou um modelo de predição para o $\%G = 13,887 + 0,276$ (cintura). Foram identificadas relações favoráveis entre a circunferência da cintura com valores de $r = 0,701$ e $r^2 = 0,492$ para $p = 0,0005$, revelando uma capacidade de predição dessa variável sobre o percentual de gordura da ordem de 49,2%. Conclusão: Os dados levantados e as análises procedidas revelaram que a circunferência de cintura, na população estudada, apresentou como um fator com elevado poder de influência sobre o percentual de gordura.

140

**INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO RESISTIDO NA PRESSÃO ARTERIAL
DE IDOSAS HIPERTENSAS E NORMOTENSAS**

Kleverton Krinski, Hassan Elsanady, Izabel Soares
klevertonkrinski@hotmail.com

UNIPAR

A literatura apresenta evidências consistentes de ocorrem reduções expressivas na pressão arterial de indivíduos hipertensos e normotensos pós-exercício aeróbio. No entanto estes dados são escassos em relação ao exercício resistido (ER). O presente estudo teve como objetivo analisar e comparar a resposta da pressão arterial antes, durante e após uma sessão de ER em idosas hipertensas e normotensas. A amostra foi composta por 44 mulheres, com idade de 63,2±4,6 anos, divididas em grupo (GA) composto por 20 normotensas, pressão arterial sistólica (PAS) 117,3±4,7 mmHg e pressão arterial diastólica (PAD) 79,6±3,8 mmHg, e o grupo (GB) constituído de 24 hipertensas PAS 150,2±5,6 mmHg e PAD 90,8±3,7 mmHg. Ambos os grupos foram submetidos a um protocolo de ER (circuito com pesos) executado de forma dinâmica para membros superiores, tronco e membros inferiores, constituído de 10 estações, com três séries completas de 12 repetições cada, com intensidade estimada em 50% da carga voluntária máxima (CVM), determinada através do teste de 1RM. A aferição da pressão arterial (PA) foi realizada através do método auscultatório com todos os indivíduos no repouso, sentados em três momentos: antes, imediatamente após a realização da quinta estação e 10 min após o encerramento de todos os exercícios. Para interpretação dos dados, utilizou-se análise exploratória e de variância (ANOVA), seguido da aplicação do teste de Tukey a 5% de significância. Os resultados demonstram que o ER alterou significativamente os níveis pressóricos de ambos os grupos imediatamente após a realização da quinta estação, comparada a condição antes. Revelando para o GA uma PAS 135±6,5/PAD 83±4,8 mmHg e no GB uma PAS 166,7±8,7/PAD 95,7±6,6 mmHg. Entretanto verificamos 10 min após o término dos ER que para o GA os níveis tencionais não se alteraram em relação ao período que antecede a prática dos exercícios com uma PAS 116±7,6 mmHg seguida de uma PAD 78±4,2 mmHg, porém no GB verificamos uma leve diminuição da PAS porém não considerada significativa demonstrando um valor médio de 147,7±6,7 mmHg, seguido de uma redução significativa na PAD 87,1±7,1 mmHg demonstrando ocorrer um efeito hipotensor nesta variável. Concluímos que na condição durante são registrados efeitos semelhantes em ambos os grupos para a PAS/PAD. Já a condição pós-exercício revelou ocorrer uma redução da PAD em indivíduos hipertensos não demonstrando esta condição ao grupo normotensos.

139

**INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM MEIO AQUÁTICO
NOS ÍNDICES DE EQUILÍBRIO DE UMA POPULAÇÃO IDOSA**

*Luis Laranjo, Jorge Fernandes, Maria Leonor Coutinho Rocha,
Victor Monteiro, Janice Guimarães Carvalho, Nelson Sousa*
llaranjo@utad.pt

UTAD

O envelhecimento é caracterizado pela progressiva diminuição funcional de diversos órgãos e sistemas (ALVES et al., 2004), tendo implicações directas sobre a qualidade de vida do idoso (SPIRUSO, 2005). Uma das maiores preocupações prende-se com o declínio das estruturas que regulam o equilíbrio estático e dinâmico, e na sua relação com as quedas, uma das maiores causas de mortalidade e morbidade nesta população. O exercício físico é apontado como uma das soluções mais eficazes para contrariar esta tendência (HEATH & STUART, 2002). O presente estudo pretende analisar a influência de um programa de exercício físico realizado em meio aquático nos índices de equilíbrio estático e dinâmico de uma população idosa, constituída por 9 idosos institucionalizados e 17 não institucionalizados. Foi aplicado um programa de exercício físico com a duração de 12 semanas e uma periodicidade de 2 vezes por semana, com um mínimo de 48 horas de intervalo entre cada sessão. O programa de exercício físico foi orientado para o desenvolvimento do equilíbrio, nomeadamente através da marcha e da tonificação muscular. Foi realizado um pré-teste em que se avaliou o equilíbrio estático com recurso a uma análise estabilométrica e o equilíbrio dinâmico através do "Timed Up & Go Test" (TUG). No final da intervenção foi realizado um pós-teste. Devido ao estudo se encontrar na fase terminal ainda não possuímos os resultados e as suas conclusões, no entanto quando da entrega do poster final, tal já estará realizado.

141

**INTERAÇÃO ENTRE PADRÕES DE ATIVIDADE FÍSICA E POLIMORFISMOS
NO GENE VDR NA DETERMINAÇÃO DA DMO DO COLO DO FÊMUR
EM MULHERES NO PERÍODO PÓS-MENOPAUSA**

*Paulo Gentil, Rinaldo Wellerson Pereira,
Florêncio Figueiredo Cavalcanti Neto,
Ricardo Jacob de Oliveira, Ricardo Lima*
paulogentil@hotmail.com

Academia Nacional de Polícia; UCB

Introdução: A genética é considerado o principal determinante da densidade mineral óssea (DMO). Recentemente, ganhou força a hipótese de que exista um gene principal que seria determinante para os fenótipos ósseos. Nesse sentido, o receptor de vitamina D (VDR) tem sido um dos genes mais estudados. Além de interferir diretamente a DMO, há evidências que os polimorfismos no gene VDR possam influenciar na resposta à atividade física. Dentro deste contexto, o objetivo do presente estudo foi verificar a interação dos polimorfismos BsmI com os padrões de atividade física na determinação do DMO do colo do fêmur em mulheres brasileiras. Métodos: Foram avaliadas 162 mulheres no período pós-menopausa. A genotipagem de SNPs foi realizada utilizando o sistema SnapShot Multiplex System®. O padrão habitual de atividade física foi avaliado por meio do IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) e a amostra foi classificada como ativa (AT) ou insuficiente ativa (IA). A interação entre atividade física e os polimorfismos BsmI para a DMO do fêmur foi avaliada através de uma ANCOVA fatorial. As variáveis usadas como covariantes (status de reposição hormonal, tabagismo e IMC) foram detectadas através de regressão linear múltipla stepwise. Caso fossem encontradas diferenças significativas na ANCOVA, foram realizadas comparações múltiplas com ajuste do intervalo de confiança pelo método de Bonferroni. Foi adotado $p < 0,05$, como nível de significância. Resultados: A ANCOVA fatorial não revelou interação entre padrão de atividade física e polimorfismos BsmI. A análise separada dos polimorfismos BsmI não mostrou diferenças entre os genótipos com relação à DMO. A análise dos diferentes padrões de atividade física revelou que o grupo AT apresentou maiores valores de DMO no colo do fêmur em comparação com o grupo IA ($p < 0,05$). Discussão: Os resultados confirmam a atuação positiva da atividade física no metabolismo ósseo ao verificar que mulheres ativas apresentam maior DMO no colo do fêmur. O presente estudo corrobora com a maior parte da literatura ao não encontrar diferenças entre a DMO de mulheres portadoras de diferentes genótipos BsmI. Os resultados não mostraram interação entre polimorfismos BsmI e os padrões de atividade física, o que indica que este polimorfismo não interfere na resposta da DMO à atividade física. Conclusões: Os polimorfismos BsmI no gene VDR não interferem na DMO e nem nas respostas da DMO à diferentes padrões de atividade física na amostra estudada.

142

INVESTIGAÇÃO DOS EFEITOS DA HIDROGINÁSTICA SOBRE O EQUILÍBRIO, O RISCO DE QUEDAS E O IMC DE MULHERES NA TERCEIRA IDADE: UM ESTUDO NO SESC-FORTALEZA
Jaina Bezerra de Aguiar, Holdayne do Nascimento Pereira, Mozart Cristiano Ferreira dos Santos, Rômulo Celly Lima Siqueira, Fabiana Rodrigues de Sousa, Luilma Albuquerque Gurgel
raul_nixon@yahoo.com.br UECE

Introdução: Com o aumento crescente da população de idosos em todo o mundo, a preocupação em garantir qualidade de vida para eles deve também ser aumentada. As quedas ocasionadas pela diminuição do controle do equilíbrio corporal devem ser evitadas, devido aos danos físicos e psicológicos causados. A presente pesquisa foi realizada com o propósito de investigar os possíveis efeitos da hidroginástica sobre o equilíbrio corporal, o risco de quedas e o índice de massa corpórea (IMC) de mulheres da terceira idade. Material e Método: Esta pesquisa foi realizada no Serviço Social do Comércio (SESC), em Fortaleza, com 40 mulheres, entre 60 e 80 anos, sendo 20 praticantes de hidroginástica há mais de 6 meses e 20 sedentárias. O equilíbrio foi avaliado através do Teste da Escala de Equilíbrio de Berg (EEB). Para se obter o índice de risco de quedas, os escores obtidos na EEB foram aplicados na equação: $100\% \times \text{EXP} (10,46 - 0,25 \times \text{escore EEB} + 2,32 \times \text{história de instabilidade}) / [1 + \text{EXP} (10,46 - 0,25 \times \text{escore EEB} + 2,32 \times \text{história de instabilidade})]$. Na história de instabilidade foi atribuído o valor zero quando não houve relato de história de instabilidade, e o valor um, quando houve. O IMC foi determinado pela fórmula: $\text{peso}(\text{kg}) / \text{estatura}(\text{m})^2$ (balança com estadiômetro, marca Filizola®). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Ceará. Resultados: A média dos escores obtidos no teste da EEB no grupo das mulheres praticantes de hidroginástica (55,15±0,20) foi significativamente maior ($p < 0,001$) que a média obtida no grupo sedentário (49,35±0,91). O percentual de mulheres com história de quedas no grupo praticante de hidroginástica foi 33,33% menor que o encontrado no grupo sedentário. A média do risco de quedas obtida no grupo sedentário (38,77±5,47%) foi significativamente maior ($p < 0,01$) do que encontrada no grupo praticante de hidroginástica (20,55±2,76%). No grupo sedentário o IMC foi classificado como normal em 30% das mulheres, 40% delas apresentaram sobrepeso grau 1 e 30% apresentaram sobrepeso grau 2. No grupo praticante de hidroginástica o IMC encontrava-se normal em 45% das mulheres, no entanto, 50% apresentaram sobrepeso grau 1 e 5% apresentaram sobrepeso grau 2. Conclusões: Verificamos que a hidroginástica possivelmente contribui para a melhoria do equilíbrio e conseqüente redução no risco de quedas de mulheres da terceira idade, além de ajudar no controle da obesidade.

143

JULGAMENTO VERBAL DE DISTÂNCIA POR INDIVÍDUOS IDOSOS: IMPACTO DA CONDIÇÃO FÍSICA
Marina Cavicchia, Juliana Martins de Souza, Marcia Cozzani, Eliane Mauerberg-deCastro
mcc@rc.unesp.br UNESP

A percepção do espaço depende da integração das informações sensorio-motoras sendo que, durante o processo de envelhecimento, essas informações podem ser alteradas tanto em acurácia como em otimização do seu uso durante atividades motoras. Este estudo teve como objetivo verificar se as experiências sensoriais, adquiridas através da condição de participação em atividade física, interferem na realização de tarefas de julgamento verbal da distância egocêntrica por indivíduos idosos. Para tanto, participaram deste estudo 60 idosos com idades acima de 60 anos, sendo 30 ativos e 30 sedentários. A média de idade dos participantes ativos foi de 65,6 ± 4,6 anos e a dos participantes sedentários foi de 67,5 ± 5,7 anos. Os 60 participantes convidados a participar deste estudo foram agrupados em 3 grupos independentes que constituíram 3 bases (caminho a ser percorrido): 1) base de 5 m; 2) base de 10 m; 3) base de 15 m. Assim, em cada base a tarefa foi realizada por 20 participantes, sendo 10 idosos do grupo ativo e 10 idosos do grupo sedentário. Quatro alvos foram colocados em diferentes distâncias (8, 13, 20 e 30 metros) a partir do ponto inicial 0, formando um ângulo de aproximadamente 65° com a base. A análise psicofísica sobre o julgamento da distância incluiu o cálculo do expoente (n) (índice de sensibilidade) no início e no final da trajetória. Os valores dos expoentes obtidos foram analisados através do teste - t de Student para amostras correlacionadas com os expoentes individuais emparelhados ao expoente representativo da constância perceptual (1.0). No início da trajetória, a prova estatística t de Student indicou constância perceptual tanto em idosos ativos como sedentários em todas as bases. Ou seja, a ausência de significância indicou que o expoente encontrado não diferiu do expoente igual a 1.0. No final da trajetória, a prova estatística t de Student indicou constância perceptual em idosos ativos nas bases de 5 e 15 metros e em idosos sedentários nas bases de 5, 10 e 15 metros. Os idosos ativos da base de 10 metros apresentaram uma subconstância perceptual. Assim, não houve diferença significativa entre os grupos, portanto a atividade física não foi uma variável determinante neste tipo de tarefa. Apoio financeiro: CAPES.

144

MOTIVOS QUE INFLUENCIAM A ADESÃO E MANUTENÇÃO DE IDOSOS A PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS
Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas, Marcela de Souza Santiago, Ana Tereza Viana de Araújo Santos, Ana Carolina Carneiro Leão
clarasilvestre@uol.com.br UPE

Atualmente, o número de idosos praticantes de exercícios físicos em programas para promoção de saúde vem crescendo, mas ainda é insuficiente em relação aos que se encontram sedentários. Este estudo tem o propósito de compreender quais os motivos que levam os idosos a praticarem exercícios físicos sistematizados, e a permanecerem nesta prática. A metodologia adotada foi do tipo descritivo quantitativo de campo. O instrumento utilizado foi um questionário com uma lista das principais variáveis de adesão e permanência, por ordem de importância, classificando os motivos em: sem importância, pouca importância, importante e importantíssimo. Foi aplicado sob a forma de entrevista com 120 praticantes de dois programas de exercícios físicos, destes, 65 idosos no Projeto Master Vida e 55 na Academia da Cidade em Recife-Pernambuco-Brasil. Considerando as respostas dos entrevistados e a construção das categorias analíticas, os resultados apontaram que os motivos de adesão não são os mesmos de permanência, por ordem de prioridade. Percebeu-se que, os motivos mais importantes para idosos aderirem a um programa foram: Melhorar a saúde (84,2%); Melhorar o desempenho físico (70,8%); Adotar um estilo de vida saudável (62,5%); e para permanecerem: Melhorar a postura (75,0%); Sensação de bem-estar provocada pelo exercício (74,2%); Aumentar o bem-estar corporal (73,3%). Entre os motivos sem nenhuma importância para a maioria dos entrevistados que optaram por aderir ao programa: Influência da televisão (60,8%); Influência de propagandas (55,8%); Para sair de casa (54,2%). No tocante à permanência, Ter status social (35,0%); Atenção dos funcionários do local (18,3%); Incentivo da família e dos amigos (17,5%); Emagrecer (17,5%) configuraram os motivos sem importância. Os resultados da pesquisa revelaram que se manter saudável é o que mais importa para iniciar um programa de exercícios, e também o bem estar na prática. Baseados nestes conhecimentos, fomentar, estruturar e promover campanhas sócio-educativas, bem como elaborar projetos e programas de caráter público voltados à promoção de saúde, são mecanismos eficazes no sentido de, não só sensibilizar cada vez mais idosos a participar, mas também motivar as pessoas a continuar a praticar exercícios físicos é dever de todos os profissionais da área de saúde. Pois se exercitar é imprescindível para uma população que tem motivos decisivos para sair do sedentarismo.

145

MUDANÇAS NEUROMUSCULARES APÓS TREINAMENTO RESISTIDO COM PESO EM POPULAÇÕES COM IDADES ENTRE 50 A 80 ANOS
Adriano Kessler Vieira, Luciano da Silva, Marta de Salles Canfield
ak.personal@bol.com.br UFSM

O presente trabalho vem caracterizar a importância de um treinamento de força muscular para a saúde com pessoas em idade avançada, destacando seus benefícios que um programa de exercícios resistidos com pesos podem provocar no sistema músculo-esquelético, contribuindo assim para uma melhoria motora nas suas atividades diárias e na prevenção de perdas fisiológicas. O uso da musculação é uma forma de minimizar os declínios de força e massa muscular relacionadas com a idade, o que resulta em melhoria da qualidade de vida. O objetivo deste estudo foi verificar se ocorrem mudanças neuromusculares em pessoas com idades entre 50 e 80 anos, de ambos os sexos, em decorrência de um programa de musculação desenvolvido durante um período de três meses, com 2 e 3 sessões semanais, realizado junto à academia do Centro de Educação Física e Desportos (CEFD) da UFSM. A análise dos dados foi realizada nas seguintes distribuições: sujeitos que tiveram o treinamento distribuído em três sessões semanais e sujeitos que tiveram o treinamento em duas sessões semanais, sendo considerado a frequência semanal, o sexo e a idade dos sujeitos. Para a mensuração da força dos indivíduos, foram utilizados o Teste de Força Máxima Dinâmica (1RM) para os membros superiores e inferiores, o supino e Leg press, respectivamente. Através do treinamento de força após os três meses, verificou-se que o sexo e a idade foram fatores determinantes para a delimitação dos níveis de força. Podemos evidenciar, ao analisar todas as tabelas de ambos os gêneros que em alguns grupos o ganho foi pequeno, quando comparados com os grupos subsequentes. Isso pode ser explicado pelo fato de que o sexo feminino possui uma menor força, devido a menor massa muscular; e, pessoas com idade avançada terem menor capacidade funcional em relação às mais jovens. Ainda, devido à individualidade biológica, existe uma variação de ganho de força final comparado com os resultados obtidos no pré-teste. Analisando as médias dos grupos experimentais de nossa pesquisa considerando as medidas de pré e pós-teste, observamos que todos alcançaram escores satisfatórios, mostrando-nos que a elaboração e prescrição de um treinamento específico é fundamental para o aprimoramento das capacidades físicas, possibilitando uma melhora na saúde e qualidade de vida das pês.

146

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL E PERCEÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS

Jair Sindra Virtuoso Júnior, Sheilla Tribess

virtuosojr@yahoo.com.br Univ. Estadual do Sudoeste da Bahia

A manutenção da autonomia funcional está relacionada a qualidade de vida da população idosa, uma vez que a dependência é um dos problemas que mais afetam a saúde dos idosos na realização das atividades do cotidiano. O propósito deste estudo foi de verificar a relação entre o nível de atividade física habitual e a percepção da qualidade de vida em idosos no município de Jequié, Bahia. A amostra selecionada por conveniência foi composta de 224 idosos com média de idade de 71,19 anos (DP=7,51) pertencentes a Associação de Grupos de Terceira Idade e Universidade Aberta a Terceira Idade. Na coleta de dados foi utilizado um questionário, aplicado em forma de entrevista individual, composto de partes de outros instrumentos. Para análise dos dados foram utilizados procedimentos da estatística descritiva (média, desvio padrão) e medidas de associação para variáveis categóricas (teste Qui-quadrado), $p < 0,05$. Os resultados indicam que há uma relação positiva do nível de atividade física com a percepção otimista de saúde, sendo que 48,5% ($n=71$) das pessoas que tinham um nível de atividade física considerado suficiente (=150 minutos/semana) referiram uma percepção “boa ou muito boa” de qualidade de vida. Sugere-se a elaboração de estratégias que possam favorecer as pessoas a adoção de um estilo de vida mais ativa, de tal forma, a contribuir para o bem-estar e a qualidade de vida.

148

O EFEITO DE 12 SEMANAS DE INTERRUPÇÃO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM MULHERES ACIMA DE 55 ANOS

Flávia Leonel da Silva, Danieli de Oliveira, Alberto S. Madureira

flavia_ls@yahoo.com.br UNIOESTE

Introdução: A atividade física tem dentre suas finalidades melhorar a condição física dos sujeitos. Entretanto, tem-se a curiosidade de saber o que acontece com algumas variáveis antropométricas e fisiológicas após um período de 12 semanas sem estímulos de exercício físico. Objetivo: Teve-se por objetivo verificar os efeitos nas variáveis antropométricas e fisiológicas, após doze semanas de interrupção de um programa de exercícios físicos, que teve a duração de 16 semanas. Método: Foram avaliadas 11 mulheres com idade entre 55 e 69 anos, ficando a média em 63,5 anos \pm 4,3 anos. Foram realizadas medidas de massa corporal (MC), estatura, índice de massa corporal (IMC), pressão arterial, consumo de oxigênio através do teste de milha, e o teste de flexibilidade de sentar e alcançar. Foram utilizadas a estatística descritiva e inferencial (teste t para dados pareados) e o nível de significância estabelecido foi de $p < 0,05$. Resultados: Os resultados apontam diferenças estatisticamente significativas nas variáveis antropométricas da MC (pré 70,9 e pós 72,3 kg, com desvio padrão de 13,3 e 13,5 kg, respectivamente) e no IMC (pré 28,3 e pós 28,9 kg/m², com desvio padrão de 4,7 e 4,8 kg/m², respectivamente). Diferenças estatisticamente significativas também foram encontradas nas variáveis fisiológicas de consumo máximo de oxigênio (pré 24,8 \pm 7,5 e pós 30,3 \pm 4,2 ml.kg⁻¹.min⁻¹); e, no teste de flexibilidade, onde os valores iniciais e finais foram: 30,0 \pm 5,7 cm. e 27,1 \pm 7,1 cm., respectivamente. Nas demais variáveis as variações não foram significativas. Conclusão: Infere-se que as atividades ministradas no programa de ginástica tenham sido de baixo teor metabólico a ponto de não favorecer a uma melhora no consumo máximo de oxigênio e que durante o período de férias os sujeitos passaram a caminhar mais (em tempo e distância) o que pode ter melhorado esta variável durante este período, conforme relato dos mesmos após serem argüidos de suas atividades. Admite-se ainda, que a falta de alongamento que era ministrado no programa de ginástica tenha levado a uma redução nesta variável após 12 semanas, sem o mesmo estímulo. Desta forma sugere-se uma reavaliação no programa afim de melhorar sua eficiência e eficácia.

147

O CORPO HISTÓRICO E O CORPO FALADO: UM DIÁLOGO ENTRE AS TEORIAS E A FALA DE IDOSOS

Diana dos Santos Esteves

diminerinha@hotmail.com

Prefeitura Juiz de Fora

Pela observação da realidade atual, onde o corpo recebe atenção e interesse, destacadamente por grande parte da nossa sociedade. O estudo objetivou compreender como o idoso do meio rural e do meio urbano percebe e vive seu corpo. O trabalho prosseguiu com entrevistas semi-estruturadas a 18 idosos do meio urbano e 25 do meio rural. As entrevistas, ao receberem o tratamento adequado, foram sujeitas a interpretação, uma análise de seu conteúdo, que acompanhadas por um diário de campo formaram categorias a posteriori. Para que houvesse um diálogo entre os dados do real e a teoria, uma revisão bibliográfica foi realizada. Esta fundamentou-se tanto em discussões da atualidade, quanto em considerações de clássicos da literatura sobre os respectivos assuntos. Quanto à análise das entrevistas, pode-se perceber diferenças relativas aos meios, onde os idosos urbanos demonstraram uma maior heterogeneidade em suas considerações. Na população rural foi possível encontrar duas categorias. Uma referência corpo pelos seus aspectos anatomofisiológicos enquanto a outra, não exclui este, mas o sobrepe ao atribuir importância na sua utilidade como meio de vida. No meio urbano o corpo foi expresso sob uma maior diversidade de aspectos, como o corpo anatomofisiológico e o dualismo corpo-alma. Porém, percebe-se nas falas uma diferenciação dessa tradição dualista. Neste grupo urbano o corpo é apresentado como merecedor de cuidados e atenção, pois é visto com positividade, mesmo que pareça submisso à alma. Outra colocação destacada é a corporeidade, este tipo de visão e vivência do corpo defende o equilíbrio harmônico do mesmo, onde não é imprescindível que ele seja perfeito, mas sim, que seja vivido com integridade na realidade, pela construção de uma identidade. Dado, portanto, o confronto bibliográfico com as entrevistas, constatou-se o peso da história, e da sociedade como indicadora de costumes, pois algumas colocações tendem a dar continuidade a pensamentos enraizados, porém outras colocações também indicaram a dinâmica do homem e sua capacidade, cada vez maior e veloz, de transformação.

149

O EFEITO DE 16 SEMANAS DE EXERCÍCIO FÍSICO E SUA INTERRUPÇÃO EM MULHERES ACIMA DE 55 ANOS

Alberto Saturno Madureira, Flávia Leonel da Silva,

Alessandra Maragno

amadureira@brturbo.com

UNIOESTE

A atividade física busca manter e/ou aprimorar à uma condição física satisfatória. Objetivo: o objetivo deste estudo foi o de verificar o efeito de 16 semanas de exercício físico em mulheres acima de 55 anos em algumas variáveis antropométricas e fisiológicas. Método: este estudo caracterizou-se como quase-experimental. A amostra foi composta por 11 senhoras voluntárias a participar de um programa de atividade física, alicerçado em aulas de ginástica, com idade variando entre 55 e 69 anos ficando a média em 63,5 anos \pm 4,3 anos. As atividades consistiam em aulas de ginástica de academia ministradas três vezes por semana com uma hora de duração. Teve início na segunda quinzena de agosto e término na primeira quinzena de dezembro. Foram realizadas medidas de massa corporal, estatura, pressão arterial, consumo de oxigênio através do teste de milha, e o teste de flexibilidade de sentar e alcançar. Foram utilizadas a estatística descritiva e inferencial com teste t para dados pareados e o nível mínimo de significância estabelecido foi de $p < 0,05$. Resultados: os resultados apontam diferenças estatisticamente significativas apenas na variável massa corporal (pré 72,4 e pós 70,9 kg com desvio-padrão de 13,5 e 13,3 kg, respectivamente); e, no teste de flexibilidade (sentar e alcançar) onde os valores iniciais e finais foram: 26,1 \pm 6,0 cm. e 30,0 \pm 5,7 cm, respectivamente. As demais variáveis apresentaram valores decrescentes, porém, não com significância estatística em nível de $p < 0,05$. Conclusão: a partir destes valores pode-se inferir que o programa não apresentou estímulo (carga) suficientemente elevado a fim de melhorar o consumo máximo de oxigênio destes sujeitos. Entretanto, o programa contribuiu na perda de peso e na melhora da flexibilidade lombar. Sugere-se promover um incremento nas atividades aeróbicas para que adaptações cardiorrespiratórias possam ser melhor sucedidas.

150

**O ENSINO DA DANÇA EM GRUPOS DE TERCEIRA IDADE:
PROCESSOS DIDÁTICO-METODOLÓGICOS**

Mara Rubia Antunes
antunes@smail.ufsm.br

UFSM

A partir da vivência com a Dança com idosos, onde nos deparávamos com algumas dificuldades e dúvidas sobre os recursos didáticos e metodológicos a serem utilizados, surgiu o interesse pela realização deste estudo, que objetiva identificar e analisar os processos didático-metodológicos utilizados no ensino da Dança em Grupos de Terceira Idade na cidade de Santa Maria/RS. O ensino da Dança deve ser um trabalho fundamentado, tornando necessário o estudo de quais recursos que melhor se adaptam ao trabalho com idosos, de forma que satisfaçam os interesses e necessidades deles e também que permitam alcançar os objetivos traçados. Esta pesquisa justifica-se por acreditarmos que a partir da análise e reflexão sobre o processo didático-metodológico, podemos contribuir para a prática pedagógica dos professores que trabalham a Dança com esta população. O estudo caracteriza-se como descritivo, os sujeitos são professoras de Educação Física que ministram os conteúdos de Dança nos grupos de idosos desta cidade, e como instrumentos para a coleta dos dados utilizamos a observação (direta) das aulas e a entrevista (semi-estruturada) com as professoras. Para um melhor entendimento e clareza dos dados, optamos por cinco categorias de análise: estrutura e organização das aulas, variáveis didáticas do professor, construções coreográficas, avaliação das aulas e métodos de ensino da Dança. A análise dos dados teve como referência básica a matriz teórica, a opinião da investigadora e os dados coletados através dos instrumentos. Como resultados encontramos alguns dados sobre o processo didático-metodológico, tais como: aulas compostas, basicamente, por aquecimento geral, passos de Dança, ensaios e alongamento; principal objetivo da aula sendo a integração dos alunos e o desenvolvimento das capacidades físicas; realizam avaliações das aulas, mas não de forma sistemática; não utilizam métodos específicos para o ensino da Dança e durante as montagens coreográficas, procuram levar em consideração os interesses e as capacidades físicas dos alunos. Assim, acreditamos os objetivos desta pesquisa, contribuindo com a prática pedagógica, de forma que os professores possam ter alguma referência sobre os processos didático-metodológicos usados nos grupos de terceira idade e transformando a dança em algo mais que uma prática, em algo que transcenda o físico e faça parte da história e da vida dos alunos.

152

**O IDOSO E A ATIVIDADE FÍSICA:
RENOVAÇÃO DE VALORES E ATITUDES, CONSOLIDAÇÃO DE CONDUTAS**

Jossett Campagna, Gisele Maria Schwartz
jossett_c@yahoo.com.br

UNESP; UNIMEP; USJT

Os avanços obtidos nos diversos campos do conhecimento humano têm contribuído para o aumento da longevidade e da expectativa média de vida. As atividades físicas, no universo dos conteúdos culturais do lazer, desvelando-se como aliadas na promoção dos aspectos biológico, psicológico e social que permeiam a qualidade de vida, freqüente, vêm mobilizando a ressignificação de valores e atitudes na perspectiva da introjeção de condutas compatíveis com estilos de vida mais ativos, contrastantes com os padrões sedentários dominantes, em populações consideradas mais jovens. Entretanto, poucas iniciativas têm sido registradas no que tange à população idosa, merecendo novas atenções. Este estudo qualitativo investigou a possibilidade de consolidação de atitudes e condutas que se coadunam com estilo de vida ativo, após a aderência em atividades físicas adaptadas superior a um ano. Para o desenvolvimento da pesquisa exploratória utilizou-se do instrumento questionário, contendo quinze questões abertas e aplicado a uma amostra constituída por 35 sujeitos ararenses alfabetizados, de ambos os sexos, de 50 a 75 anos. Os dados analisados, descritivamente, por meio da Técnica de Conteúdo Temático, revelam que a convivência e o relacionamento interpessoal, fomentados por meio das atividades físicas adaptadas, ressoam no enredo psicológico dos sujeitos amostrados, com destaque para a auto-estima positiva, autoconfiança, o espírito coletivo e os sentimentos de cooperação e co-responsabilidade, além das sensações de alegria e prazer expandidos no cotidiano. Com base nos resultados do estudo, reitera-se a contribuição positiva que a prática regular da atividade física adaptada exerce, no sentido de promover mudanças atitudinais e comportamentais em relação ao lazer pró-ativo. Este dado pode auxiliar novos e aguçados olhares voltados para a premência da implementação de políticas voltadas a este segmento específico, incrementando a estimulação de vivências significativas e, ainda, oferecendo aos elementos nele inseridos, novas e criativas formas de consolidação da convivência nos dias atuais.

151

**O ENVELHECER NA CIDADE: UM ESTUDO SOBRE OS GRUPOS DE
ATIVIDADES FÍSICAS PARA A TERCEIRA IDADE EM SANTA MARIA - RS**

Marco Aurelio Figueiredo Acosta, Filomena Aparecida da Silva Rodrigues
marco.acosta@bol.com.br

UFSM

Uma nova realidade social para a terceira idade em nosso país já é indiscutível, sendo fruto de iniciativas desenvolvidas em várias cidades e instituições espalhadas por nosso país. Na cidade de Santa Maria-RS, o Núcleo Integrado de Estudos e apoio à Terceira Idade trabalha a mais de 20 anos com os "grupos de atividades físicas" em um projeto que mantém os idosos em seus bairros, e somando mais de 60 grupos, urbanos e rurais dos quais para esta pesquisa, foram selecionados 20, a partir dos critérios de antiguidade, número de participantes e visibilidade social. Esta pesquisa que atualmente conta com apoio do CNPq, com registro no Gabinete de Projetos da UFSM sob Nº 017828, tem como objetivo compreender a cidade de Santa Maria como espaço de construção do envelhecimento humano. No âmbito da educação física, se localiza em uma perspectiva crítica, na medida em que busca entender as atividades físicas - e o envelhecimento - em seus determinantes sociais e culturais. Como instrumentos de coleta de informações / dados foram elaborados vários instrumentos: entrevista com os coordenadores dos grupos, com os monitores desses grupos, com todos os idosos do grupo, um levantamento do espaço físico e dos materiais disponíveis, contato com pessoas da comunidade (professores, comerciantes, etc). Entre os resultados obtidos até o momento, destacam-se o perfil dos coordenadores dos grupos de convivência: situam-se na faixa etária dos 55 aos 72 anos, 55% estudaram apenas nas séries iniciais, destes coordenadores 90% se declararam católicos, sendo que 20% já é coordenador do grupo a mais de seis anos. Com relação aos espaços, a grande maioria dos 20 grupos dispõe de lugares adequados, amplos e iluminados e com acesso fácil, ocorrendo quase que totalmente em salões de Igrejas. Quanto aos materiais disponíveis, todos os grupos dispõem de cadeiras de madeira, além de pesos feitos com garrafas de plástico e areia, e em alguns casos bastões. Os conteúdos trabalhados são predominantemente a ginástica, em suas diversas formas, além de atividades recreativas e dança em menor proporção. Conclui-se da importância de investir na formação gerontológica dos acadêmicos para possibilitar leituras críticas dos processos de envelhecimento.

153

**O LAZER COMO VEÍCULO DE MOTIVAÇÃO
EM GRUPOS DE CONVIVÊNCIA DE TERCEIRA IDADE**

Themis Soares, Jose Ailton Carneiro, Nelba Reis, Saulo Vasconcelos
themiseris@hotmail.com

UESB

Considerando que a motivação é uma força que controla e ativa nosso comportamento de acordo com a necessidade ou desejo de alcançar um determinado objetivo; surge neste contexto, a condição de oportunizar vivências de valores que contribuam para mudanças de ordem moral e cultural. Objetivo: Proporcionar práticas com base nos interesses culturais do lazer para os grupos de idosos do Município de Jequié/BA. Métodos: A amostra foi composta por 80 idosos participantes de grupos de convivência de terceira idade - AAGRUTI (Associação de Amigos Grupo de Idosos Universidade aberta à Terceira Idade). As atividades foram desenvolvidas através de oficinas, tais como: consciência corporal (danças, dinâmicas, práticas desportivas adaptadas e jogos populares), resgate cultural (relatos de experiência, exposições, dramatizações) atividades manuais (artesanato), intelectuais e sociais (festas temáticas, degustação). Utilizou-se o método de diálogo aberto, observação indireta e materiais como: bolas, palitos, folhas, sementes, lápis de cor, jornais, papel, entre outros; numa freqüência de 2 x semana durante 3 meses. Os resultados encontrados permitem concluir que, a inserção dos conteúdos do lazer nos grupos de convivência proporcionam a esta população o desenvolvimento da motivação intrínseca, possibilitando assim a melhoria da auto-estima, desenvolvimento cognitivo, social e autonomia funcional, propiciando significativa melhoria na qualidade de vida dos participantes. Neste sentido, os resultados positivos atribuídos a fatores internos aumentam a motivação, por meio de sentimento de orgulho e satisfação e se estes são atribuídos a fatores estáveis haverá grande expectativa de êxito para situações futuras.

154

O SIGNIFICADO DAS MUDANÇAS PERCEBIDAS NAS CAPACIDADES FÍSICO-MOTORAS PARA IDOSOS, RESULTANTES DA PARTICIPAÇÃO NUM PROGRAMA SUPERVISIONADO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Leticia Silva do Nascimento, Ericka Federici, Silene Sumire Okuma, Ana Maria Cavalcanti Lefèvre, Fernando Lefèvre
leticisn@usp.br

USP

Introdução: A velhice é um período da vida marcado por profundas transformações. Habitualmente, os profissionais da área da saúde o vêem sob a ótica estrita das perdas. Contudo, investir no desenvolvimento das potencialidades inerentes ao ser humano, apesar das suas perdas e limitações, deveria ser o foco das intervenções na área da Educação Física, direcionadas aos idosos. Pautado neste conceito é que se desenvolveu este estudo cujo objetivo foi o de conhecer o significado das mudanças percebidas nas capacidades físico-motoras para idosos, resultantes da participação no programa supervisionado de educação física. Material e Método: Participaram do estudo, de caráter qualitativo, 20 idosos (64,95 ± 4,95 anos), vinculados ao PAAF - 2002, programa de extensão universitária da EEFPE-USP, que foram avaliados ao seu final, por meio de entrevistas individuais e semi-estruturadas. Os dados foram analisados através da técnica do Discurso do Sujeito Coletivo, que tem seus alicerces na teoria da representação social, que em síntese postula que as pessoas compartilham seus discursos socialmente. Empregaram-se as figuras metodológicas de expressões-chave (ECH), idéia central (IC) e discurso do sujeito coletivo (DSC). Resultados: Estes apontam que o significado das mudanças percebidas nas capacidades físico-motoras para os sujeitos se deu em sete temas de discurso: 1) melhora da capacidade físico-motora e funcional; 2) ampliação do conhecimento de si; 3) mudança da visão de ser velho e envelhecer; 4) melhora da saúde; 5) importância do trabalho em grupo; 6) melhora do bem-estar subjetivo; e 7) intenção de prática de atividade física permanente. Conclusão: As representações dos idosos acerca do significado das mudanças nas capacidades físico-motoras estabelecem relações complexas com as diferentes dimensões do comportamento humano e, revelam, o sentido que a prática de atividade física assume no cotidiano destes indivíduos. Diante de uma perspectiva macro de entendimento, há a transcendência da dimensão física da existência, já que as mudanças se operam, concomitantemente, nos aspectos psicossociais e cognitivos. Estas são expressas pelas repercussões das melhoras observadas no cotidiano do idoso, seja para a realização de atividades básicas ou, instrumentais ao viver e, que o guiam a se perceber com ser ativo no seu processo de envelhecer.

156

PARTICIPAÇÃO EM HIDROGINÁSTICA, CRENÇAS DE AUTO-EFICÁCIA E SATISFAÇÃO COM A VIDA EM MULHERES DE 50 A 70 ANOS

Roosevelt Leão Júnior
rlj1973@terra.com.br

UFU

O conhecimento sobre as relações entre atividades físicas de baixo impacto, praticadas por indivíduos sedentários e a melhoria do bem-estar físico, psicológico, mediado pelo senso de auto-eficácia física e na memória é útil à teorização sobre os determinantes do bem-estar psicológico em pessoas mais velhas. Objetivos: 1) Caracterizar os efeitos da prática regular de exercícios físicos de baixo impacto, administrados num programa de hidroginástica, sobre o senso de auto-eficácia física e na memória em mulheres de meia idade e idosas; 2) Investigar as relações entre alterações no senso de auto-eficácia física e intelectual, e no bem-estar físico e psicológico associadas à participação no programa. Participaram 40 mulheres, idade entre 52 e 79 anos, iniciantes num programa de hidroginástica mínimo uma vez por semana, durante 30 minutos. Instrumentos: 1) Ficha de informações sócio-demográficas; 2) Escala de auto-eficácia física; 3) Questionário de auto-eficácia em memória; 4) Escala para Medida de Satisfação de Vida. Coleta de dados, em duas etapas: uma no início do programa (pré-teste), depois de 4 meses, nova aplicação dos instrumentos (pós-teste) para comparação das crenças de auto-eficácia física e na memória, e a satisfação com a vida antes e depois do programa de hidroginástica. A análise estatística mostrou melhora na pontuação nas escalas de auto-eficácia física global, de auto-eficácia em capacidade física, de satisfação em relação à saúde e de satisfação com a capacidade física. Tanto no pré-teste quanto no pós-teste os indivíduos que apresentaram elevada crença de auto-eficácia nas suas capacidades físicas como um todo, apresentaram também elevada satisfação com a sua saúde mental, e os que apresentaram elevado senso de auto-eficácia no domínio capacidades físicas apresentaram elevados índices de satisfação com a vida nos domínios saúde, capacidade física, saúde mental. Em todas variáveis medidas, as participantes pontuaram acima do ponto médio das escalas, indicando que, no grupo, havia predominância de avaliações positivas. Os dados sugerem que há uma relação forte entre crenças de auto-eficácia, satisfação com a vida e a prática regular de atividade física, embora seja difícil apontar a direção causal dessas relações. A atividade física na vida dos idosos permite percepções positivas sobre ele mesmo, sua auto-estima, sua auto-imagem, sua auto-eficácia, podendo ser uma estratégia adaptativa às mudanças inerentes ao processo de envelhecimento.

155

OS EFEITOS DE UM PROGRAMA DE 24 SEMANAS DE TREINAMENTO A PARTICIPANTES DA TERCEIRA IDADE SUBMETIDOS À HIDROGINÁSTICA

Laurianne Costa de Carvalho

laurianne@carvalho@hotmail.com

UFMA

O presente estudo objetivou examinar as alterações antropométricas e os benefícios nas qualidades físicas básicas em idosos de 65-75 anos participantes de um treinamento de 24 semanas. O grupo estudado foi composto por 98 alunos participantes da hidroginástica para terceira idade na piscina de 25x20m do SESC/MA. 30 dentre eles 5 do gênero masculino e 25 do gênero feminino foram selecionados como grupo controle. Divididos: grupo 1 participante de hidroginástica; e 2 participante de Hidroginástica e musculação. O grupo 2 foi composto por 4 alunos do gênero masculino e 8 do gênero feminino. Estes praticaram em torno de 40 minutos de musculação com atividade Aeróbica (esteira e/ou bicicleta - 20 minutos) e 20 minutos de atividade muscular moderada, principalmente visando força especial com séries de MMS e MMI de 3 à 4 (séries) x 8 à 12 (repetições), com o máximo de 3 exercícios por grupamento muscular. Os 30 alunos estudados apresentaram idade variando entre 65 e 75 anos, média de 68 anos, peso corporal entre 55 à 70 kg, média de 65 kg e estatura entre 1,56 à 1,65 cm, média de 1,63. A duração de cada aula era de 50 minutos divididos em 15 minutos de aquecimento térmico e geral; 25 minutos à parte principal em que eram realizados os objetivos do treinamento e 10 minutos de relaxamento. Todos os alunos foram avaliados no início do programa na fase de pré-treinamento, compreendida nos dias 20 e 21 de julho de 2005. A maioria deles eram acometidos de histórico familiar de doenças coronarianas e hipertensão, praticantes da hidroginástica a mais de 6 meses. Os alunos submetem-se a uma estrutura de 10 mesociclos de preparação. Na estruturação do modelo, o macrociclo de treinamento foi dividido em etapa pré-treinamento (cargas concentradas de força) e etapa especial com todas as valências físicas. A etapa de pré-treinamento teve a duração de 3 microciclos, no primeiro mesociclo de treinamento. Os alunos foram avaliados em 3 momentos distintos do macrociclo, caracterizando uma avaliação diagnóstica, uma formativa e a avaliação somática. Os resultados demonstraram: 1) a importância de um sistema de treinamento a terceira idade; 2) Administrar um treinamento em idosos mostra-se complexo de avaliar. 3) Melhor resultado antropométrico (2,5% a 8,7%), em 9 dos 13 alunos que realizaram o programa de hidroginástica compilado a prática de musculação.

157

PERFIL ANTROPOMÉTRICO DOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA/CEAF/UEM

Leticia Gymlara Mailho Farias, Fabiana Alonso Rocha, Glauco Barnez Pignata Cattai, Clarice Alves Teixeira
leticiamailho@yahoo.com.br

UEM

A hidroginástica é uma atividade física aquática na posição vertical e desde a antiguidade já era praticada de forma recreacional, passando mais tarde, como condicionamento físico geral. As propriedades físicas da água, como a massa, o peso, a densidade, a gravidade específica ou a densidade relativa, a flutuação, a pressão hidrostática, a tensão superficial, a refração e a viscosidade possibilitam a exploração de movimentos que diminuam as forças compressivas nas articulações usando músculos de forma mais equilibrada e simétrica, incluindo aqueles exercícios pouco utilizados em atividades físicas em terra, aumentando a variedade dos movimentos corporais. Este estudo tem por objetivo identificar o perfil dos praticantes de hidroginástica do projeto de prestação de serviço CEAF/UEM, visando à adequação das aulas para atender suas necessidades e perspectivas. Esta pesquisa se caracteriza como descritiva. Para tanto foram avaliados 40 alunos, os quais foram submetidos a uma avaliação física em que foram realizadas medidas periféricas, dobras cutâneas, peso, altura e um questionário de anamnese. Dentre a amostra 92,5% são do sexo feminino e 7,5% do sexo masculino que apresentaram como média de idade 51,1 anos. Entre as mulheres a média de idade é de 50,3 anos e entre os homens de 61 anos. Quanto ao peso obteve-se como média total entre os dois sexos de 66,400 kg, as mulheres apresentaram a média de 66,100 kg e os homens de 69,700 kg. No que se refere à estatura, o sexo masculino também apresentou uma maior média, 168,3 cm, o sexo feminino de 158,7 cm, e a média total de 159,5 cm. Em relação ao índice de massa corpórea a média se estabeleceu em 26,18 kg/m², com valores de 24,59 kg/m² para os homens e 26,30 kg/m² para mulheres. Quanto a anamnese verificou-se que 5% da amostra descrita acima são diabéticos e 30% apresentam hipertensão. Dentre os participantes da amostra nota-se que a grande maioria procura por esta atividade física devido prescrição médica, a fim de amenizar os efeitos decorrentes de doenças crônico-degenerativas. As atividades aquáticas na posição vertical são mais aceitas nesta faixa etária, pelo fato de que a maioria não sabe nadar, já que nesta posição normalmente não precisa colocar o rosto na água. Conclui-se que a escolha da hidroginástica possibilita a prática de atividade física de forma mais adequada devido às debilitações decorrentes da idade, sendo uma excelente opção de condicionamento físico.

158

PERFIL DA CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS FÍSICAMENTE INDEPENDENTES PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA
Renata Garrido Cosme, Silene Sumire Okuma, Luis Mochizuki
regarrido@ig.com.br

USP

O objetivo do estudo foi traçar o perfil funcional de idosos saudáveis, fisicamente independentes, e integrantes de um programa de atividade física há pelo menos dois anos. Participaram 193 idosos, com idade entre 60 e 81 anos, divididos em quatro grupos: A) 60 a 64 anos; B) 65 a 69 anos; C) 70 a 74 anos; D) 75 ou mais anos. As capacidades físico-motoras analisadas foram agilidade, flexibilidade, equilíbrio, força de membros superiores, inferiores e abdominal; e as funcionais foram habilidade para realizar tarefas que exigem coordenação motora fina, habilidade para calçar meias, levantar-se do solo sem auxílio, subir degraus, sentar, levantar e locomover-se com agilidade e equilíbrio. Para a comparação entre grupos, foi utilizada a análise de variância de um fator (A, B, C e D) e o teste post hoc Tukey HSD. A análise comparativa das capacidades físico-motoras mostraram que em relação à flexibilidade o grupo A (n=32) teve como resultado 25,8±7,9 cm; B (n=27) 28,8±8,1 cm; o C (n=20) 26,8±6,2 cm e o D (n=23) 23,1±8,7 cm. Para a agilidade, o grupo A (n=33) realizou o percurso em 15,1±2,3s; B (n=28) em 15,6±2,4s; C (n=24) em 18,2±5,0s e D (n=26) em 19,1±4,4s, o que mostrou o efeito da idade na agilidade dado o expressivo aumento de tempo para realização do percurso. Para o equilíbrio, força de membros superiores, inferiores e abdominal os grupos não se diferenciaram entre si. A análise das variáveis que compõem a capacidade funcional e interferem na realização das AVDs mostrou que elas apresentam um comportamento semelhante ao observado nas variáveis das capacidades físico-motoras, i.e., os grupos não diferem entre si. Os idosos do presente estudo apresentaram ótimos resultados para as capacidades avaliadas quando comparados com outros estudos, mostrando um ótimo perfil funcional para esta faixa etária. Para o equilíbrio estático, foram encontrados escores máximos, o que põe em dúvida a escolha do teste para este estudo. Inferimos que o tempo de prática e a especificidade do treino afetam o desempenho das capacidades avaliadas e na diminuição das perdas decorrente do processo natural do envelhecimento.

160

PREVENÇÃO DE ACIDENTES COM IDOSOS
Silvio Telles, Kristine de Souza
silviotelles@terra.com.br

UGF

No Brasil, os estudos dos acidentes são realizados de maneira isolada, sem que os dados sejam disponibilizados, dificultando assim, a diminuição dos seus riscos. Os acidentes transformam a vida do idoso e de todo o seu núcleo familiar, trazendo novas solicitações que, tanto a sociedade quanto as famílias, na maioria das vezes, não estão preparadas para enfrentar. A pesquisa foi realizada em um instituto localizado em Niterói no estado do Rio de Janeiro, que se caracteriza como uma sociedade civil, sem fins lucrativos que oferece gratuitamente atividades e cursos para idosos e adultos em fase de preparação para a aposentadoria. O objetivo do estudo, foi verificar o percentual de idosos que se acidentam e identificar quais as principais causas que desencadearam os acidentes. O instrumento empregado na coleta das informações foi uma entrevista semi-estruturada, com relato verbal de experiências, e posterior análise do conteúdo. A escolha dos participantes desta pesquisa foi realizada com base em dois critérios: Etário - 60 anos ou mais e Participativo- idosos vinculados ao instituto em que realizamos estudo. A pesquisa foi realizada com 70 idosos, sendo 6 do gênero masculino e 64 do gênero feminino, com idades variando entre 60 e 87 anos. Foi observado que 54,3% das pessoas sofreram acidentes. Contudo, dos idosos entrevistados que se acidentaram, 81,6% não sofreram mais de um acidente, enquanto 18,4% sofreram mais de um acidente. No que se refere às causas mais frequentes de acidentes envolvendo idosos, o maior número de ocorrências se deu sem causa definida. Nos casos de síncope, os idosos perdem a consciência, caem e não lembram porque caíram. Este pode ser uma suposto indicio de quedas sem causa definida entre os idosos. Em segundo lugar, destacaram-se as quedas sofridas por tropeço em algum objeto no caminho. O piso molhado destacou-se como sendo a terceira maior causa de quedas entre idosos, enquanto o piso desnivelado ocasionou 5 quedas, sendo responsável pelo 4º lugar de causa de quedas. De acordo com os resultados obtidos neste trabalho, sugere-se que a prevenção de acidentes com idosos seja assumida efetivamente pelas autoridades, desenvolvendo uma educação preventiva desde a infância, dando subsídios para uma futura adequação social a uma clientela que aumenta significativamente e ainda, evidenciar os principais motivos de queda, onde a tomada de simples atitudes de segurança durante a prática de atividades físicas, podem evitar acidentes.

159

PERFIL DE FLEXIBILIDADE NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO
Cristina Gomes de Oliveira Teixeira, Jairo Teixeira Júnior, Denize Faria Terra, Ludgero Carolino Galli Vieira, Patricia Espindola Mota Venâncio, Rafaella Reis Macêdo, Francisco Martins da Silva
cristeixeira@brturbo.com.br

UniEvangélica; C.Univers.Anápolis; UCB

Introdução: estudos recentes têm demonstrado que o envelhecimento causa alterações físicas, psíquicas e sociais em idosos, podendo levar à sua dependência. A baixa flexibilidade está associada à perda das funções em varias atividades da vida diária (AVDs). Optou-se por esse tipo de pesquisa com o objetivo de investigar o perfil da flexibilidade de indivíduos com idade igual ou superior a 65 anos. Material e Método: é um estudo descritivo, sendo que a amostra foi constituída por 23 indivíduos, 16 do sexo feminino e 7 do sexo masculino, com idade igual ou superior a 65 anos, que fazem parte do grupo de orações da igreja de Corumbá-GO. Os dados foram coletados através do aparelho banco de Wells com o teste de "sentar e alcançar". Para melhor controlar a condição de execução da avaliação, os indivíduos testados não realizaram qualquer tipo de atividade física ou aquecimento. Este teste foi realizado em 1 dia, no período da tarde. O horário escolhido foi embasado nas teorias dos autores DANTAS (1999), BOMPA (2002) e WEINECK (2000), porque, ao acordar, a sensibilidade dos fusos musculares apresentam uma acentuação, interferindo na flexibilidade. Resultados: os resultados foram apresentados como análise descritiva com desvio padrão, onde o nível de flexibilidade apresentou uma média de 15,30 cm ($\pm 9,55$), sendo classificado como médio para a amostra. Quando analisado por sexo, o sexo feminino obteve uma classificação entre médio e bom, enquanto o sexo masculino foi classificado como fraco. Conclusão: em ambos os sexos, o estudo constatou que o nível de flexibilidade da amostra apresentou um nível médio. Entretanto, a amostra feminina teve um índice positivo, enquanto a amostra masculina não obteve um resultado satisfatório, sendo classificação como fraco.

161

PROGRAMA DE FORTALECIMENTO MUSCULAR DE BAIXO CUSTO PROMOVE MELHORIAS NO EQUILÍBRIO EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS
Fernando Manuel Tavares da Silva Ribeiro, Gabriela Brochado
fisi fernando@gmail.com

UP

Introdução: O equilíbrio e a força muscular das extremidades inferiores diminuem com a idade. Vários autores sugerem que a participação de idosos em programas de fortalecimento muscular aumenta a massa muscular, a força e o equilíbrio, diminuindo o risco de quedas e consequentemente de fracturas osteoporóticas. Este estudo teve por objetivo: descrever o efeito de um programa de fortalecimento muscular, de baixo custo, dos músculos flexores dorsais e plantares da tíbio-társica na força muscular e no equilíbrio, e verificar se ganhos na força muscular se associam a melhor equilíbrio, em idosos institucionalizados. Material e Métodos: Participaram 18 idosos divididos em dois grupos de 9: o grupo de intervenção e de controle. O equilíbrio e a força muscular foram medidas no início e no final do programa, recorrendo-se ao Functional Reach Test e ao Time Get Up & Go Test para medir o equilíbrio e ao dinamômetro (Globus Ergo Meter, Italia) para medir a força muscular. O grupo de intervenção completou um programa de fortalecimento muscular de 6 semanas de duração, 3 vezes por semana, com bandas elásticas (Theraband). Os participantes iniciaram o programa com uma determinada banda elástica (cor) para cada músculo que era consistente com a sua força inicial. O nível da banda elástica inicial era determinado achando o ponto no qual os participantes realizavam 6 a 8 repetições para cada músculo antes de entrarem em fadiga. O idoso exercitava-se progredindo para 3 séries de 10 repetições para cada músculo. Quando conseguia realizar 3 séries de 10 repetições com uma determinada banda elástica, a resistência era incrementada trocando a banda por outra de outra cor. Resultados: No início do estudo os grupos apresentavam idade, peso e altura homogêneas. No final do programa o grupo de intervenção aumentou significativamente a força muscular (flexores dorsais, 37,19±7,92% e flexores plantares, 24,81±5,25%), e o equilíbrio (FRT, 40,82±7,26% e TUG, 21,61±5,45%) (p<.02). Os ganhos de força muscular dos flexores dorsais associam-se a melhor equilíbrio medido através do TUG (p<.05). No grupo controle não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre os dois momentos de avaliação. Conclusões: Um programa de fortalecimento muscular de baixo custo aumenta a força muscular dos flexores dorsais e plantares da tíbio-társica e o equilíbrio; o ganho de força nos flexores dorsais associa-se a melhor equilíbrio (TUG), em idosos institucionalizados.

162

PROPOSTA METODOLÓGICA NA HIDROGINÁSTICA APLICADA A PESSOAS PORTADORAS DE OSTEOPOROSE: UMA DISCUSSÃO A PARTIR DA PRÁTICA DISCENTE
José Luiz Anjos, Gabriela Horbert Fidalgo Pereira
jluanjos@terra.com.br

UFES

Introdução: O Centro de Educação Física e Desportos, da Universidade Federal do Espírito Santo, em abril de 2005, iniciou o Programa de Extensão e Desenvolvimento Social. Esse programa conta com diversas práticas corporais que visam atender a comunidade em geral, estando entre elas a hidroginástica. A procura pelas aulas de hidroginástica foi exclusivamente pelo público feminino, com idades acima de 45 anos, com finalidades diferenciadas como a recomendação médica por apresentar anomalias ou patologia osteoarticulares, como a osteoporose e artrose. Objetivo: O artigo objetivou lançar uma proposta metodológica de atividades de hidroginástica que visa minimizar os danos da artrose e osteoporose, proporcionando melhorias nas diversas funções do indivíduo portadores dessas patologias. Metodologia: O processo metodológico será realizado: no primeiro momento, de uma revisão bibliográfica acerca da tríade hidroginástica, osteoporose e artrose. No segundo momento, construiu-se uma proposta metodológica de aula de hidroginástica, para $n = 10$ alunas de hidroginástica do projeto extensão CEFD/UFES, dentre as quais $n = 6$ alunas apresentam patologias degenerativas ósseo-articular. Discussão: Constatamos, pela literatura, que depois de iniciado o processo patológico do desgaste articular e da perda óssea o máximo que se pode fazer é minimizar esses danos. Hábitos de vida saudáveis e a prática de atividades físicas são fundamentais durante toda a vida. Conclusão: A hidroginástica possui efeitos positivos no tratamento desses indivíduos, principalmente no que diz respeito aos fatores secundários, não podendo ser utilizada como único tratamento.

164

RELAÇÃO ENTRE A PRESSÃO ARTERIAL E O ÍNDICE CINTURA QUADRIL - ICQ EM MULHERES IDOSAS
Francisco Martins da Silva, Denize Faria Terra, Rogério Wagner da Silva, Rolando José Ventura Dumas, Nilza Martinovic, Luciana Oliveira, Alessandra Matida
fmsilva@pos.uepb.br

UCB

Introdução: O índice cintura-quadril (ICQ) é um método utilizado para estimar a distribuição da gordura e os riscos associados de morbidade e mortalidade. Sabendo que a gordura corporal central é um fator de risco para doenças coronarianas, o objetivo deste estudo foi verificar a relação entre a pressão arterial (PA) e o ICQ em idosas. Materiais e Métodos: Foram avaliadas 75 idosas voluntárias ativas, participantes do programa UnATI (Universidade Aberta à Terceira Idade) da Universidade Católica de Brasília (UCB), com idades entre 55 e 78 anos. Os dados da PA e os diâmetros de cintura e quadril foram coletados no LABEF da UCB, estando as participantes em repouso prévio de 10 minutos. Os instrumentos utilizados na coleta dos dados da PA e dos diâmetros foram, respectivamente um aparelho de pressão coluna de mercúrio, marca Oxigel e uma trena antropométrica, marca Sanny. Para o tratamento estatístico, utilizou-se o programa SPSS for Windows versão 13.1 com uma regressão múltipla. Resultados: Considerando a análise de todas as variáveis em conjunto, houve uma correlação positiva com $R^2=44,3\%$ e $p < 0,05$, valor este bastante acima dos índices recomendados e dentre estas 84,61% apresentavam os valores da PA elevados. Conclusões: Os resultados confirmam uma relação positiva entre CQ e PAS, reforçando indicações encontradas em estudos da mesma natureza. Contudo, sugere-se outros estudos com medidas mais sequenciadas entre o abdômen e o quadril. Acredita-se que um número maior de medidas pode representar uma possibilidade de predição de PA através do desenho corporal da região abdominal.

163

QUALIDADE DE VIDA PERCEBIDA EM IDOSOS PARTICIPANTES EM GRUPOS DE CONVIVÊNCIA
Roosevelt Leão Júnior, Marineia Crosara de Resende
rlj1973@terra.com.br

UFU; UNITRI

Uma das formas de ação do idoso, para garantir seu espaço na sociedade e um bom envelhecer, é através de sua inserção em grupos de convivência, pelo incentivo de comportamentos saudáveis, tendo em vista que conviver com pessoas da mesma coorte parece ser um mecanismo adaptativo na busca de melhor qualidade de vida. Os objetivos deste trabalho, realizado no CEAI em Uberlândia-MG, foram: a) investigar a dinâmica grupal num Grupo de Convivência (GC); b) verificar a qualidade de vida percebida em participantes do GC. Participaram 59 idosos, idade média 66,4 anos ($DP=9,34$), a maioria casada (37,3%) ou viúva (32,2%); com quarto anos de escolaridade (62,7%). Instrumentos: a) Ficha de identificação; b) Ficha de observação dos aspectos grupais; c) WHOQOL-bref. Resultados: A maioria considera ter uma boa (47,5%) ou muito boa (16,9%) qualidade de vida percebida e relatam-se satisfeitos com sua saúde (52,5%). Considerando a melhor qualidade de vida, quanto o escore mais próximo de 100, nota-se que o aspecto mais prejudicado no âmbito geral é o ambiental (57,73), seguido, respectivamente, pelo físico (60,29), psicológico (61,16) e social (69,21). Conclusão: Os dados indicam que aspectos físicos, psicológicos e sociais estão interrelacionados, portanto os trabalhos em grupo com idosos devem privilegiar as práticas voltadas à promoção de saúde, já que o processo de envelhecimento envolve todas as condições que permitam ao ser humano uma vida digna e com qualidade.

165

REPERCUSSÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A QUALIDADE DE VIDA EM TERCEIRA IDADE
Victor Arufe, Aida Domínguez
varufe@yahoo.es

Universidade de Vigo; UP

Como têm demonstrado numerosos estudos ao longo das últimas décadas a saúde dos cidadãos da União Europeia encontra-se entre as melhores do mundo. Mas no nosso ponto de vista não resulta tão satisfatória como desejaríamos, devido à elevada incidência e prevalência de diversas doenças crônicas e dos seus sucessores, como o sedentarismo. O risco de sofrer diversas patologias, incrementa-se na terceira idade. O objectivo deste estudo é analisar a literatura científica publicada nos últimos 15 anos em relação ao exercício físico, qualidade de vida e pessoas maiores. Realizou-se a través da base de dados Medline mediante uma exaustiva revisão da literatura científica publicada entre os anos 1990 e 2005, na qual se recolhem mais de 100 artigos relacionados com o exercício físico e a qualidade de vida na terceira idade. A análise descritiva de toda a informação analisada, revela-nos incrementos de até um 100% no número de investigações relacionadas com esta temática nos últimos cinco anos. Provando que o grande número de patologias que poderiam melhorar ou prevenir-se com a prática do exercício físico. Em nenhum estudo se verificou relação negativa de qualquer tipo entre o exercício físico e a saúde. A maioria da mostra apresentada tratava-se de pessoas sedentárias com patologias cardiovasculares. O exercício físico programado para estes sujeitos, consiste essencialmente em tarefas de tipo aeróbico, predominando a actividade de caminhar, seguido de cicloergómetro e ginástica de academia. Não se registou nenhuma programação de exercícios no meio aquático. Os resultados obtidos confirmam um crescente interesse em torno do estudo sobre exercício físico e a qualidade de vida. O número de estudos científicos orientados para esta temática entre o ano 2001 e o 2005 duplica a produtividade científica referida no intervalo que abrangue o ano 1996 e o 2000. Igualmente demonstra-se que o exercício físico incide positivamente sobre a qualidade de vida e além disso actua como principal método reabilitador de numerosas patologias com grande incidência na actualidade, tais como: o cancro, patologias cardiovasculares, respiratórias, obesidade, osteoporose, etc. Também podemos observar que a maioria dos estudos indicam que as pessoas que adoptam um estilo de vida sedentário, são mais sensíveis de sofrer problemas...

166

RESPOSTA DE MULHERES PÓS MENOPAUSAIS,
PORTADORAS DE OSTEOPOROSE PRIMÁRIA,
A UM PROGRAMA DE RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA

Adriana Barni Truccolo
truccolo@cpovo.net

ULBRA

Introdução: Estudos têm sugerido que a redução na capacidade de produção de força, observada com o envelhecimento, tem como causa principal a diminuição da massa muscular. Isto pode ser devido tanto a doenças crônicas como à atrofia por desuso. Objetivos: Verificar o efeito do treinamento de um ano, através de avaliação e reavaliação da força de membros superiores e inferiores, em mulheres portadoras de osteoporose primária. Metodologia: A amostra foi composta por 25 mulheres, com idade variando entre 60 e 73 anos. O grupo exercita regularmente 3 vezes por semana, durante 1 hora, em atividades predominantemente de resistência muscular localizada (pesos livres de 1kg e posteriormente de 2kg para membros superiores e banda elástica para membros inferiores) e alongamento. Resultados: Todas as avaliadas obtiveram ganhos na força tanto de membros superiores quanto de membros inferiores. Com relação a membros superiores, comparando-se os resultados do pré-teste com os do pós-teste (10% da amostra apresentaram resultados considerados superiores para sexo e faixa etária no pré-teste vs. 33.3% no pós-teste), observou-se resultados significativos a um nível de confiança de 5% fazendo uso do teste t de student. O mesmo ocorreu com a avaliação de membros inferiores; enquanto no pré-teste 6.6% da amostra apresentaram resultados considerados superiores para sexo e faixa etária, ao final de um ano de programa 23.3% da amostra apresentaram resultados considerados superiores para sexo e faixa etária, e, conseqüentemente significativos a um nível de confiança de 5%, pelo teste t de student. Conclusão e Discussão: Conclui-se, pelos resultados obtidos, que idosas portadoras de osteoporose primária e fazendo reposição hormonal, quando do ingresso em um programa regular de atividade física, com ênfase em exercícios de sobrecarga, têm condições de aumentar seus níveis de força, sendo capazes de realizar as tarefas cotidianas com maior segurança, elevando seus níveis de auto-estima e assim, melhorando sua qualidade de vida.

168

TREINAMENTO RESISTIDO PARA MULHERES IDOSAS

Fabiano Oliveira, Joyce Barradas Camacho,
Marcelo de Almeida Buriti
fabedfisica@yahoo.com.br

UMC ; CEFET-SP

Objetivou-se analisar a participação de idosas em treinamento de exercícios resistidos. Participaram da pesquisa 12 idosas com idade entre 60 e 79 anos com média de idade de 66,58 anos e desvio padrão $\pm 5,07$. Foi realizado um treinamento de força, com duração de uma hora, duas vezes por semana, durante 20 semanas executando os exercícios: Tríceps no Pulley, Remada Média, Mesa Flexora e Abdutor na Máquina. A carga variou de 5 a 20 kg, sendo executadas 3 séries de 8 repetições por exercício. A carga inicial foi medida em teste sub-máximo realizado no primeiro dia de treinamento. O aumento da carga para execução dos exercícios ocorreu aplicando-se a Escala de Percepção Subjetiva do Esforço de Borg todas as vezes em que a voluntária, observando tal escala, percebia o esforço abaixo do pontuação 13 - Um pouco pesado. Durante o período de treinamento realizamos 3 intervenções denominadas testes: antes de iniciarmos o treinamento (Pré-teste), durante o período de treinamento (Pós-teste 1) e no último dia do treinamento (Pós-teste 2). Para análise dos dados foi aplicado o Coeficiente de Correlação de Spearman e o teste T de Wilcoxon, visando comparar e correlacionar os exercícios e os aumentos de cargas durante as 20 semanas. Os principais resultados mostraram que no exercício Tríceps no Pulley o Pré-teste versus Pós-teste 2, $T_0=0$ e $T_c=6$ indicaram diferença estatisticamente significante em todas as análises, afirmando aumento gradual na força das participantes. No Coeficiente de Correlação ($r_c=0,53$; $n.sig.=0,05$; e $N=12$) verificou-se para o Pré-teste versus Pós-teste 2 o $r_0=0,43$, assim, não houve correlação significante, sendo possível que este resultado confirme o aumento de força inicial e final das participantes. Quanto à Remada Média no Pré-teste versus Pós-teste 2, $T_0=0$ e $T_c=8$ e $N=10$, indicaram diferenças estatisticamente significantes em todas as análises, ou seja, houve aumento de força/carga. Na Mesa Flexora os coeficientes $r_0=0,79$, $r_1=0,91$ e $r_2=0,84$ ($r_c=0,53$; $n.sig.=0,05$; e $N=12$) indicaram correlação significante em todos os Pré e Pós-testes. No exercício Abdutor na Máquina verificou-se o $r_0=0,46$ e $r_2=0,52$, respectivamente, para o Pré-teste versus Pós-teste 1 e Pós-teste 1 versus Pós-teste 2, o que esclarece que não existe correlação significante ($r_c=0,53$). Assim, pudemos concluir que ocorreu ganho de força relacionado ao aumento da carga em todos os exercícios propostos, no decorrer de 20 semanas de treinamento, em quase todas as participantes.

167

RESPOSTAS AGUDAS DOS NÍVEIS DE TESTOSTERONA
E CORTISOL EM IDOSAS SUBMETIDAS AO EXERCÍCIO RESISTIDO
Rafael Rodrigues da Cunha, Ricardo Lima, Ricardo Jacó de Oliveira,
Sergio Neves Junior, Herbert Simões, Sandra Costa
rafilsks@gmail.com

UCB; Lab. Sabin

Introdução: O envelhecer propicia um declínio da função neuroendócrina, resultando na redução da massa e força muscular. O Treinamento Resistido (TR) vem sendo apontado como uma intervenção eficaz em retardar esse processo, entretanto, a intensidade de treinamento ideal ainda é controversa. A testosterona (TT), o cortisol (CT) e a razão Testosterona/Cortisol (RTC) são variáveis representativas do balanço entre o anabolismo e o catabolismo, e suas respostas agudas favorecem adaptações induzidas pelo TR. Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi verificar os efeitos de diferentes intensidades de exercícios resistidos nas respostas agudas de TT, CT e RTC em idosas. Metodologia: A amostra foi composta por 15 idosas com idade entre 63 e 67 anos, fisicamente independentes e não engajadas em exercícios físicos há pelo menos 6 meses. As idosas participaram de duas sessões de exercícios resistidos e uma sessão controle, realizadas em ordem randomizada. As sessões foram assim compostas: 2 séries de 13 repetições a 50% de 1-RM (G50); 2 séries de 8 repetições a 80% de 1-RM (G80); e outra visita sem a realização de exercícios (GC). O volume foi equacionado entre G50 e G80. Para verificar os níveis de TT, CT e RTC foram coletadas amostras de sangue em tubos contendo EDTA. As mensurações foram realizadas pré (T1), logo após (T2), 3 horas pós (T3) e 48 horas pós-exercício (T4). As respostas TT, CT e RTC foram testadas através da ANOVA para medidas repetidas. As dosagens sanguíneas de testosterona e cortisol foram realizadas pelo método de quimioluminescência. Resultados: Não foram observadas diferenças significativas nos níveis de TT intra e inter intensidades. Em relação ao CT foi observada diferença significativa entre as intensidades. Entre os períodos foram encontradas diferenças significativas entre T1 e T3 no G50 (9,1 e 8,3) e T1 e T3 no G80 (6,7 e 8,4) e no GC nos tempos T1 e T3, e T2 e T3, T2 e T4 (5,6 e 3,3) e entre T3 e T4 (3,3 e 8,1). Em relação à RTC não foram observadas diferenças significativas entre as sessões, entretanto, no G80 observou-se aumento significativo da RTC entre os períodos T1 e T3 (3,73 e 4,46). Conclusões: Em idosas, nenhuma das sessões promoveu aumento significativo dos níveis de CT ou TT. Não houve diferença significativa entre as intensidades com relação à RTC, todavia, a sessão realizada a 80% de 1-RM induziu um aumento significativo dessa razão 3 horas pós-exercício, sugerindo uma resposta positiva do ponto de vista neuroendócrino.

169

A MULHER NO XADREZ:
FATORES DISCRIMINATÓRIOS E NECESSIDADE DE RENOVAÇÃO
Gisele Maria Schwartz, Danielle Ferreira Auriemo Christofoletti,
Danilo Roberto Pereira Santiago, Sandro Carnicelli Filho,
Renata Laudares Silva
schwartz@rc.unesp.br

UNESP; UFES

Este estudo, de natureza qualitativa, objetivou identificar a inserção feminina na prática da modalidade xadrez, investigando a possibilidade de detecção de fatores discriminatórios. A pesquisa exploratória foi desenvolvida por meio de um questionário, aplicado via Internet, para 20 membros de um clube de xadrez on line, com o auxílio de um software disponibilizado no site do Internet Xadrez Clube, adultos, de ambos os sexos. Os dados, analisados descritivamente, por análise de conteúdo temático indicam que, dos 6000 associados, apenas 300 são mulheres, retratando a minoria de mulheres enxadristas envolvidas com este clube. Quando questionados sobre os valores de preconceito que o xadrez pode conotar, 56% dos entrevistados negaram e 44% afirmam que sim, visto que, por muito tempo, este foi considerado um jogo para nobres, do qual mulheres, pobres e negros eram excluídos. Com relação às diferenças de capacidades intelectuais, 83% dos entrevistados alegam não existir, apontando, apenas, diferentes formas de raciocínio, os outros 17% dizem que há, justificando que o homem tem maior visão de campo. Acerca da possibilidade de percepção de preconceito em relação à participação feminina nesta modalidade, constatou-se que, apenas 33% dos pesquisados responderam negativamente e 67% da amostra alegam existir, justificando pelos fatores intervenientes do processo histórico-educativo, que encaminhou a mulher ao papel de coadjuvante, bem como, a atitude dos homens, ao subestimar a inteligência feminina durante e fora da partida de xadrez. Quando indagados sobre as possíveis justificativas do baixo número de adesão feminina a este esporte, tem-se que, para 39% dos entrevistados, o envolvimento em afazeres domésticos é um fator limitante de participação. Para 22%, a justificativa centra-se em, ainda, associar esta modalidade ao universo masculino. Outros 17%, relatam que ocorre interesse por outras atividades e, na mesma porcentagem, tem-se que ocorre a falta de incentivo da família e da escola. Finalizando esta questão, 5% dos participantes relatam que a baixa aderência feminina à prática desta modalidade está associada à desistência, devido às dificuldades que o jogo propicia. Os resultados do estudo revelam a associação de diversos fatores culturais potencializando a propensão à discriminação feminina e inibindo a participação de interessadas na prática do xadrez, apontando este como um campo promissor e carente de estudos mais aprofundados sobre a temática.

170

A PARTICIPAÇÃO DE HOMENS EM DANÇAS

Clariana Gonçalves Tavares
clarianatavares@yahoo.com.br

UFPB

Criação e comunicação de sentimentos através de formas corporais é a dança, é uma atividade que contribui para o aperfeiçoamento das qualidades físicas e funções correlata, podendo desenvolver atributos sociais e morais. Esta pesquisa descritiva teve por objetivo analisar a presença masculina no projeto de dança na escola, onde procurou-se ter informações sobre o envolvimento e participação dos meninos no referido projeto. Os sujeitos deste estudo, foram 13 adolescentes do sexo masculino na faixa etária de 14 a 16 anos. As informações foram coletadas em 2004, a partir de uma entrevista estruturada, com os dançarinos participantes das sete mostras de dança da Prefeitura de João Pessoa. Os dados foram submetidos à análise e agrupados em categorias que expressam a opinião dos entrevistados sobre o objetivo da pesquisa. Os resultados apresentados demonstraram que para 72% dos adolescentes, o convite é a melhor maneira de inserir outros meninos no projeto; 26% entraram no projeto em busca de adquirir mais conhecimentos e 50% o preconceito é um dos fatores que mais impedem a participação de meninos em danças. Assim precisamos começar a estimular os meninos a participarem das atividades que envolvem a dança, tentando diminuir o preconceito que existe com a presença masculina na dança.

172

CARAVANA DO ESPORTE: RELATO DE EXPERIÊNCIA DAS IMPRESSÕES ATITUDINAIS DE COMUNIDADES DE BAIXO IDH, QUANTO AOS JOGOS ESPORTIVOS

*Leopoldo Katsuki Hirama, Cássia dos Santos Joaquim,
Paulo César Montagner, Alan Barbosa Ciriaco,
Átala Alexandre Trapé, Celiane Oliveira*
leopoldohirama@yahoo.com.br UNICAMP, Inst. Esp.Educ.; ESPN Brasil

Este estudo surgiu da participação de um grupo de professores de educação física em um projeto social que visitou 10 cidades em diversos estados do país, que apresentam baixo índice de desenvolvimento humano, realizado pela emissora de canal fechado ESPN, com aliança da UNICEF e Instituto Esporte e Educação. A ação levou uma proposta de educação pelo esporte constituído de vivências de jogos voltadas para crianças e jovens de 7 a 14 anos, oficinas e capacitação aos professores das regiões. Cada etapa teve duração de cinco dias e trouxeram experiências marcantes que são o objeto deste estudo. O método utilizado para a pesquisa foi a observação assistemática que segundo LAKATOS e MARCONI (1991) é comumente empregada em estudos exploratórios. Nas reflexões realizadas pelos professores do projeto, foi levantada a hipótese de relação das atitudes apresentadas pelas crianças e jovens nos jogos oferecidos, com os costumes, compromissos e identificação com a comunidade. Na busca pela sistematização destas discussões, os municípios foram descritos pelos seguintes tópicos: origem, educação e cultura, relação dos professores com a cultura local, reação dos professores com o projeto, características das crianças e jovens e suas reações diante de jogos esportivos cooperativos e competitivos. Foram encontradas relações entre as atitudes positivas nos jogos oferecidos, tanto competitivos ou cooperativos, com o compromisso do professor com a cultura local e quando as ações da comunidade estavam mais voltadas para o coletivo. Já as ações negativas tiveram associação com professores que apresentaram menor compromisso e população com menor sentimento de comunidade e identificação com a sua cultura. É importante frisar que este estudo foi baseado em relatos de observação que sofrem a influência de cada pesquisador, tornando-o subjetivo. Por isso a pretensão deste estudo é a de unicamente afirmar e expor a observação de um padrão na relação alunos e comunidade com costumes e identidade cultural.

171

A SOCIEDADE DO CORPO E A SUA RELAÇÃO COM A EDUCAÇÃO FÍSICA

Ailton Lima
ablina49@ibest.com.br

DEFD

Como o corpo atualmente tem se configurado como uma das principais referências de estudos, onde ele estabelece a ponte de ligações entre o real e o imaginário e entre valores culturais construídos e destruídos; pois o corpo é o transporte de auto-expressão dos indivíduos. É assim que culturalmente, se faz o corpo, da mesma maneira, é assim que a sociedade o (re)inventa. Este presente estudo deriva-se de um estudo bibliográfico que objetiva refletir e analisar a interação e o papel sócio-cultural que a Educação Física exerce nos corpos da sociedade brasileira na atualidade. No decorrer de nossa pesquisa encontramos no brasileiro um corpo autômato, descrito e controlado em todos os seus mínimos detalhes, seja, anatomicamente, politicamente ou culturalmente asfixiado por intermináveis regras, normas e regulamentos que limitam as suas ações espontâneas. Sendo assim, compreendemos que carecemos refazer os indivíduos e percebê-los como um todo e não mais, como partes independentes, ou seja, o homem por natureza é e necessita ser visto e observado como um homem holístico. Finalmente devemos destacar que a Educação Física tem o corpo como o seu principal objeto de trabalho; e este corpo é fruto da interação natureza/cultura. O que define corpo é seu significado, o fato dele ser produto da cultura, ser construído diferentemente por cada sociedade, e não as suas semelhanças biológicas universais. Ressaltamos ainda que, a visão de corpo que predomina nas sociedades capitalistas é o corpo preso a uma hierarquização e, para tanto, precisa ser um corpo forte, sadio e com capacidade de produzir mais, gerar lucros e consumir na mesma proporção. A Educação Física na sociedade brasileira, não deveria ter uma ação mecanizada, pois assim, ela estaria estimulando a sua inexistência, ou seja, ela estaria negando-se e deixando de lado o seu papel de desenvolvimento holístico e de formar cidadãos consciente e participativo.

173

CIDADANIA, ESPORTE E LAZER ITINERANTE

Carlos Alberto Cunha Zacarias
carlos.zacarias@pmm.am.gov.br

SEMESP

O projeto prioriza não só a realização de atividades físicas, esportivas, sociais e de lazer que favoreçam a participação efetiva da população sócio-econômica menos favorecida, como também ações que possibilitem a organização comunitária e mobilização para avaliar em conjunto a própria realidade modificando-a quando necessário e dentro de suas possibilidades. As atividades serão realizadas inicialmente nas comunidades do Puraquequara, da Vila da Felicidade, em São João, em Nossa Senhora de Fátima, em Manaus, de maneira itinerante ou seja deslocadas, com ações principalmente que melhore a renda familiar e coordenadas, orientadas e administradas por Profissionais de Educação Física e Pessoal Especializado, voltadas à execução dos objetivos do Projeto. O Projeto tem como destaque atividades esportivas, gincanas, torneios comunitários e palestras educativas visando despertar nos comunitários o interesse para a prática das atividades físicas e a possibilidade de incentivar a melhoria da renda familiar nos diversos bairros de Manaus. Os principais objetivos deste projeto, são: Incentivar a prática das atividades físicas esportivas e de lazer; Proporcionar melhoria da qualidade de vida, contribuindo para prevenção de doenças; Promover a inclusão social, retirando-os da ociosidade, com melhor aproveitamento do tempo livre e ensinar atividades que favoreçam o aumento de renda familiar. O Programa visa atingir crianças, jovens, adultos e idosos população da cidade de Manaus, principalmente os menos favorecidos economicamente, que não possuem condições financeiras para freqüentarem cursos diversos, academias ou centros esportivos.

174

CO-EDUCAÇÃO: OS CONTEÚDOS CULTURAIS DO LAZER NA RENOVAÇÃO E CONSOLIDAÇÃO DAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS

Jossett Campagna, Gisele Maria Schwartz, Graziela Pascom Caparroz, Danielle Ferreira Auriemo Christofoletti
jossett_c@yahoo.com.br

UNESP; UNIMEP; USJT

Ao relacionar-se com o outro, o ser humano reafirma sua singularidade na diversidade e (re)elabora seu “senso de eu”. Nesta perspectiva, as relações interpessoais embutem e denotam aspectos subjetivos pelos quais cada um compreende, assimila e introjeta e incorpora o mundo que o cerca. No que tange aos debates versando sobre os relacionamentos humanos mantidos nos níveis hierárquicos, de gênero, de credos, etnias e outros, constam registros na literatura acadêmica. Entretanto, no que concerne às relações interpessoais intergeracionais, existem lacunas no campo da pesquisa científica e que justificam a presente investigação, cujo objetivo foi o de identificar a intervenção dos conteúdos culturais do lazer na renovação e consolidação axiológica de atitudes positivas de relacionamento humano entre sujeitos da mesma idade cronológica (idoso-idoso e criança-criança) e os de idade diferente (idoso-criança), perspectivando a co-educação entre gerações, na zona leste do município de Araras, São Paulo. Este estudo de natureza qualitativa associou a revisão de literatura à observação participante, realizada durante os anos de 2003 e 2004, na execução do Programa Ativa “Idade”: uma proposta de ação co-educativa, no âmbito do lazer. Os dados organizados em categorias de análise conforme os interesses culturais do lazer, a saber: físico-esportivos, manuais, sociais, intelectuais, artísticos e turísticos revelam que os interesses turísticos e sociais foram os que maior visibilidade deram à (re)aproximação entre as gerações da comunidade do Parque Tiradentes, fomentando o estreitamento do diálogo, dos laços afetivos e do respeito entre os envolvidos. Os interesses físico-esportivo, artísticos e manuais foram citados em escala de incidência menor, tornando-se, apenas, co-adjuvantes na promoção da pretendida co-educação. Outro fator interveniente no processo co-educativo intergeracional refere-se à exploração e vazão do elemento lúdico, como fator decisivo na coesão das relações entre ambas as gerações envolvidas, tendo em vista o favorecimento da identificação entre elas. Neste milênio, marcado pelo vertiginoso aumento da população idosa, reitera-se a necessidade...

176

EDUCAÇÃO FÍSICA EM CONTEXTOS EDUCATIVOS: DIVERSIDADE E DIFERENÇA

Maria Regina Ferreira da Costa, Rogerio Goulart da Silva
mariaregina_costa@yahoo.com.br

UFPR

Educação Física em contextos educativos: diversidade e diferença é um projeto de intervenção didático-pedagógica desenvolvida numa ONG desde o ano de 2000, que trata da re-educação de meninos, meninas e adolescentes em situação de risco na cidade de Curitiba-PR. Na fundamentação teórica enfocamos as questões de gênero, etnicidade e classe social partindo da premissa de que a diferença sexual é originária e fundamental, a partir da qual as demais diferenças da diversidade humana foram, e são, construídas (PÉREZ DE LARA, 2002). Tal oportunidade de prática propicia experiências didático-pedagógicas aos alunos e alunas do curso de Educação Física da UFPR. Preparamos teoricamente os acadêmicos nas reuniões de estudo com as idéias de Paulo Freire, no livro *Pedagogia do oprimido*, enfocamos a questão do outro na educação e, por conseguinte, o binômio inclusão/exclusão. Nas intervenções pedagógicas os discentes tematizam os conteúdos da Educação Física: esporte, jogos, brincadeiras, ginástica, capoeira, etc., partindo do contexto das crianças e adolescentes enfatizando a aprendizagem, participação, coletividade, cooperação, respeito a si e ao outro, etc. O propósito dessa experiência é fornecer subsídios ao trabalho educativo onde a teoria propicia fundamentação para o planejamento das atividades. Ao ministrarem os conteúdos os acadêmicos/as observam as diferentes formas de linguagens, as relações entre si e entre as crianças e adolescentes. Após as intervenções os mesmos redatam um diário de campo, com a finalidade de referenciar suas práticas, material utilizado para a reflexão no grupo de estudo. Com a inserção na ONG os/as estudantes aprendem da prática dos/as educadores/as sociais que lidam com as diferentes situações-problema, observando como estes/as dialogam com as crianças e como se dá a relação institucional. No decorrer dessa experiência é possível averiguar que os discentes aprendem a lidar com o outro na educação, ou seja, concomitantemente aprendem com as crianças e adolescentes invertendo as perguntas prévias, entendendo sobretudo que a educação está pautada no diálogo, na relação e na escuta.

175

EDUCAÇÃO E CORPOREIDADE: CONFLITOS E PRAZERES NO COTIDIANO DOS PROFESSORES

Nadeje Fidelis, Sérgio Borba
nadejemoraes@ig.com.br

UFAL

A pesquisa em processo, aborda o professor enquanto educador em sua significação humana, portador de um corpo no qual a dor e o prazer fundamentam o pensamento. Enfoca a unidade e complexidade humana presente no processo educativo, destaca a importância da corporeidade na educação, identifica na história da educação brasileira a submissão da corporeidade, trabalha a viabilidade da conexão entre processos de vida e processos cognitivos e focaliza o prazer como elemento fundamental no processo de ensino-aprendizagem. No que se refere à Corporeidade, aos desafios educacionais contemporâneos à relação educação sociedade e cultura, à multirreferencialidade, à autonomia da escola e ao prazer necessário a educação, recorre-se respectivamente aos seguintes teóricos: ASSMANN (1994, 1996, 2001); FREUD (1997); REICH (1989); LOWEN (1984); FOUCAULT (1985, 1991, 2001); BORBA (2001); FREIRE (1977, 1978, 1980, 1999) SCHUTZ (1974). A metodologia utilizada é qualitativa, emprega uma composição com a pesquisa ação e a observação participante sob um olhar etnográfico. O universo estudado, é composto de um grupo de 27 professores do Ensino Fundamental de 5ª a 8ª série e Ensino Médio lotado em uma escola pública estadual. Os instrumentos utilizados são: observação participante; pesquisa documental; aplicação de questionário aberto; histórias oral; entrevista com professores; vivências com relaxamento, meditação e partilha de aprendizagens. Espera-se com este trabalho provocar um novo olhar sobre a realidade de nossas escolas, a partir da importância atribuída a corporeidade do professor.

177

ESPORTE, CIDADANIA E EDUCAÇÃO: RELAÇÕES POSSÍVEIS NO PROJETO ESPORTE TALENTO

Edmilson Silva de Oliveira, Rita de Cássia Garcia Verenguer
edsilvaoliveira@ig.com.br Univ. Presbiteriana Mackenzie

Atualmente o Esporte tem chamado atenção devido a importância que vem sendo dada a ele na sociedade contemporânea. Atribui-se a ele um sem-número de possibilidades sociais. Tal importância se manifesta tanto no aspecto pessoal quanto institucional. O esporte é um assunto de grande interrogação acadêmica, mergulhado em profundas discussões quanto a sua terminologia, características e objetivos. O Projeto Esporte Talento, vinculado ao Instituto Ayrton Senna e realizado nas dependências do Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo, é uma destas instituições que apostam no valor educativo do Esporte e ao desenvolver um trabalho com crianças e adolescentes, procura-se ampliar as condições educativas e de cidadania desta população. Utilizam para isso o Esporte como eixo estruturador das ações sócio-educativas. Desta forma, compreender o fenômeno Esporte e suas relações com a cidadania e a educação tornam-se o desafio desta pesquisa. Assim, definimos como objetivos: a) discutir o conceito de esporte; b) avaliar a relação do Esporte enquanto fenômeno educativo realizado no Projeto Esporte Talento. Para tanto, foram entrevistados 4 coordenadores, sendo dois formados em Educação Física e dois em Esporte, utilizando como instrumento de coleta a entrevista semi-estruturada. Os dados das entrevistas foram analisados através da análise de conteúdo. Os resultados obtidos podemos ressaltar que os entrevistados têm alguma dificuldade em definir o termo Esporte, coincidindo com a literatura. Sobre o aspecto educacional do Esporte, os entrevistados salientam que ele pode ser uma excelente ferramenta educativa desde que os objetivos traçados tenham essa preocupação. Em conclusão, podemos considerar que ao se atribuir ao fenômeno Esporte adjetivos como educacional, para a cidadania ou social não podemos esperar, por si só, que isto irá acontecer, pois é preciso ter clareza nas intenções.

178

IDOSOS DE HOJE, ATLETAS OLÍMPICOS DO PASSADO

Maria Rita Cardoso Gomes, Cláudia Regina Cortez

mrita.fisio@terra.com.br

UNICID; UNIMESP

Introdução: Esta pesquisa tem como objetivo resgatar através da memória de idosos que foram atletas medalhistas olímpicos, lembranças referentes a experiências por eles vividas e, a partir de interpretações, compreender as percepções, sentimentos e significados dessas experiências vivenciadas para eles, assim como, a sua conservação e evocação ao longo da vida e na fase do envelhecimento. Para concretizar esse estudo, a participação profissional como fisioterapeuta, o contato com o esporte, especificamente com atletas olímpicos e idosos, foram fundamentais e de grande motivação para a realização do mesmo. Material e Métodos: A realização da pesquisa deu-se por natureza qualitativa, utilizando-se a história oral, a partir da técnica de depoimento pessoal para a coleta dos dados de 7 atletas medalhistas olímpicos, na faixa etária de 63 a 80 anos, no Estado de São Paulo. Resultados: Os resultados do estudo mostraram que a experiência no esporte foi vivida intensamente por esses sujeitos desde a infância até a idade adulta, a ponto de se constituir um momento específico e inesquecível ao subirem ao pódio para receberem suas medalhas, o qual jamais foi esquecido. Conclusão: As reflexões dessas experiências acompanham suas trajetórias de vida, interagindo em suas decisões. O significado marcante dessa trajetória levou-os a conservarem vivas suas memórias gloriosas através do resgate ao longo da vida e agora, com maior frequência, na velhice. Dessa forma, lhes permitem valorizar o passado em detrimento de um presente que não responde às suas necessidades de auto-estima, amor e da valorização das experiências em nível familiar e social. Um dos resultados mencionados, foi que esses atletas idosos, são exatamente o que trazem à memória e ainda que, suas lembranças são exatamente seus momentos vivenciados de forma inexorável perante o emocional. A imagem de velhice desenhada por eles, apresenta traços entusiastas e com perfil de virilidade. Em todo momento é relatado pelos entrevistados, o desejo de continuarem no cenário esportivo, através de atuações e intervenções em palestras, cursos, seminários, etc., podendo assim contribuir de maneira ativa e decisiva nas definições das Políticas Públicas Esportivas, com toda experiência de vida legitimamente conquistadas e atestadas por suas medalhas olímpicas.

180

**IMPACTO DE PROJETOS SOCIAIS ESPORTIVOS
EM LOCALIDADES QUE POSSUEM FACÇÕES RIVALS**

Carlos Alberto Figueiredo da Silva, Josivaldo Malafaia Lima

carlosalbertofigueiredodasilva@yahoo.com

UNISUAM; UNIVERSO

Introdução: O objetivo do estudo foi verificar os sentidos atribuídos aos projetos sociais esportivos em relação ao convívio entre crianças de facções rivais numa Vila Olímpica, na cidade do Rio de Janeiro. Mapeamos as representações de 7 professores de educação física que lá trabalham. O estudo aborda as representações dos profissionais de educação física como agentes interventores, em relação ao impacto desses projetos na diminuição das rivalidades entre facções rivais na comunidade, podendo auxiliar no desenvolvimento de ações que permitam o cultivo de uma cultura de paz através do esporte. Material e método: O referencial teórico metodológico se apoiou nas concepções da etnometodologia, principalmente em COULON (1998); SILVA e VOTRE (1999). Instrumento utilizado: entrevista semi-estruturada. Foram entrevistados 7 professores. Questões: a) existe preconceito ou rivalidade entre as crianças que participam das atividades esportivas na Vila Olímpica por morarem em localidades que possuem facções rivais (LPFR)?; b) crianças de LPFR mantêm relações amistosas fora da Vila?; c) no início das atividades na Vila, crianças de LPFR mantinham relações amistosas entre si?; d) o esporte contribui de maneira positiva para crianças de LPFR?; e) qual é a contribuição que o esporte pode oferecer para crianças de LPFR? Resultados: a) não existe rivalidade (57%) - a rivalidade existia, mas diminuiu e não mais se manifestou com o decorrer das aulas (43%); b) os alunos mantêm relações amistosas fora da Vila (57%), as crianças só não mantêm amizades fora da Vila, quando os pais não permitem (14%), não souberam responder (14%); c) sempre houve bom entrosamento entre as crianças (57%), existia um pouco de rivalidade e com o decorrer das aulas ela não mais se manifestou (43%); d) todos os professores compartilham a idéia de que o esporte tem contribuído significativamente para a melhoria das relações entre as crianças; e) para os professores, os projetos sociais esportivos contribuem com o desenvolvimento de uma cultura de paz. Conclusão: Os projetos sociais esportivos desenvolvidos em LPFR, onde se verifica o recrutamento de jovens para o comércio de substâncias entorpecentes, têm contribuído para a criação de uma ambiência que favorece as relações humanas. A rivalidade entre facções não se refletiu de forma acentuada. Os projetos são importantes por manterem e aprimorarem essas relações amistosas.

179

IMPACTES AMBIENTAIS DO DESPORTO

Silvia Marlene Gonçalves Teixeira, Antonio Alberto Dias da Cunha

smgt@portugalmail.pt

Univ. Fernando Pessoa-Camara de Lousada; UP

Introdução: Que impactes ambientais pode ter a prática desportiva, seja no meio urbano ou em áreas (quase) naturais? Como minimizá-los? Neste artigo é feita uma reflexão introdutória sobre o tema. O desporto pode ser definido como uma participação organizada que tem por objectivo a manifestação ou o melhoramento das condições físicas e psíquicas de um indivíduo ou grupo de indivíduos, o desenvolvimento das relações pessoais e a obtenção de resultados em competições de todos os níveis. Por outras palavras, pode dizer-se que o desporto, é uma excelente ferramenta social para melhorar a qualidade de vida e a saúde dos cidadãos. À medida que as sociedades modernas se vão desenvolvendo, o fenómeno do "desporto" vai adquirindo maiores proporções. Mas também são as sociedades mais avançadas as que maior ênfase, colocam na consciencialização social para proteger o seu investimento. Há que assinalar que as actividades desportivas que causam mais efeitos sobre o meio natural são as que resultam de impactes indirectos. Se pensarmos no aumento de estâncias de ski, de portos desportivos, e os resíduos que estas instalações produzem, podemos ter uma ideia do impacte que provocam no meio ambiente, sobretudo se não são tidas em conta medidas de prevenção adequadas. As principais causas destes impactes resultam basicamente do seguinte: 1) Ausência de educação ambiental; 2) Falta de regulamentos sobre os espaços naturais; 3) Confusão sobre as competências e administração dos espaços naturais; 4) Explosão no tempo e no número de pessoas que usam os espaços naturais; 5) Escassos recursos, (materiais e humanos) dedicados à conservação e controlo dos impactos no meio. Como conclusão, e como dizia o escritor Fernando Namora, "Tanto ou mais que as pessoas, os lugares vivem e morrem. Com uma diferença: mesmo se já mortos, os lugares retêm a vida que os animou. No silêncio, sentimos-lhes os ouvidos vigilantes ou o rumor infatigável dos ecos ensurdecidos." Compete a todos ajudar a preservar o meio ambiente em que vivemos, e está na educação a chave para esta vitória. A educação é um processo social, é desenvolvimento, Não é a preparação para a vida é a própria vida.

181

**JOGOS COOPERATIVOS NAS ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES EM SITUAÇÃO DE RISCO**

Maria Regina Ferreira da Costa, Rogerio Goulart da Silva

mariairegina_costa@yahoo.com.br

UFPR

A situação de exclusão social a que estão submetidas as crianças e adolescentes é identificada atualmente como um problema social crônico no cotidiano das grandes cidades no Brasil, associada diretamente às questões estruturais e conjunturais, reflexo da economia mundial, é facilmente percebida nas precárias condições de vida material, educação, saúde e moradia de grande parte da população urbana. Neste contexto, a figura mais vulnerável é a criança, nossa principal preocupação e motivo de inquietude que nos invoca a necessidade de estabelecer um vínculo educacional entre a comunidade acadêmica universitária e as crianças e adolescentes em situação de risco. Assim, com o desenvolvimento do projeto "jogos cooperativos" foi estabelecido um vínculo das crianças e adolescentes da ASSOMA (Associação dos Meninos de Curitiba) com os acadêmicos/as da UFPR. Obtivemos avanços e retrocessos no trabalho, nem sempre foi possível alcançar objetivos propostos devido a complexidade de condições de vida das crianças e adolescentes. De um modo geral a experiência adquirida desde o ano de 2000 proporcionou um modo peculiar de embasar a atuação nas intervenções que está vinculada a aprendizagem a partir do contexto das crianças e adolescentes, ou seja, a aprendizagem com as crianças e adolescentes (FREIRE, 1970), centrada na relação (PUSSI, 1998). Tal instituição foi escolhida, pois carece de ofertas diferenciadas de atividades para o atendimento das crianças e adolescentes. Com essa experiência compreendemos que as crianças e adolescentes em situação de risco inquietam a segurança de nossos saberes, pois estas questionam nossas práticas, oportunidade aproveitada pelo grupo para pensar esse vazio. De um modo geral, estas não correspondem ao estabelecido, "normal" porque as crianças vivem a lógica contrária à opinião comum, à lógica de outros sentidos. Seu cotidiano está carregado de clandestinidade e atrevimento, são "tímidos" e ao mesmo tempo provocadores e para sua sobrevivência tem que deixar de ser criança e, ao mesmo tempo, continuar sendo para suportar a vida, criança e adulto tudo ao mesmo tempo, assumindo o papel de equilibristas da infância. No trabalho com as crianças e adolescentes os acadêmicos utilizaram os jogos e atividades cooperativas como uma forma de incentivar a participação no jogo, na compreensão e estabelecimento de regras, enfocando assim suas práticas nas relações entre eles e elas, no respeito a si e ao outro, como um modo de educar em relação.

182

O ESPORTE EDUCACIONAL NAS ESCOLAS DA CIDADE DE SÃO PAULO
Mário André Sígoli
msigoli@usp.br UNIP

Este trabalho descreve os objetivos do esporte praticado nas escolas da cidade de São Paulo. Foram entrevistados coordenadores de três escolas particulares e três escolas públicas para comparar seus relatos com o esporte educacional, que é defendido pela revisão de literatura. Os valores educativos do esporte, destacados pela pesquisa bibliográfica são a formação do caráter, a evolução pessoal e o processo de socialização. Estes valores também foram encontrados na fala dos coordenadores esportivos das escolas. Valorizar o resultado esportivo em competições escolares é uma prática constante na maioria das escolas pesquisadas. Este fato justifica a crítica da revisão de literatura sobre esta situação, que gera a seleção dos melhores jogadores, e exclui os praticantes menos habilidosos. Apesar da grande importância que é dada ao resultado esportivo, todas os coordenadores entrevistados afirmaram, que a educação das crianças é o objetivo mais importante da prática esportiva. As principais diferenças entre os dois modelos escolares estudados são as condições estruturais menos desenvolvidas das escolas públicas. Nas escolas particulares os programas esportivos são parte de estratégias de marketing, isso não acontece nas escolas públicas porque elas não possuem propósitos comerciais.

184

O LÚDICO NO PROCESSO MOTIVACIONAL
EM CRIANÇAS MENOS FAVORECIDAS
Artemis Soares, Alessandra Balbi, Miriam Martins
artemissoares@yahoo.com.br UFAM

Trabalhar com a realidade social carente é um desafio do professor de Educação Física. A ação do professor deve completar os aspectos sociais fundamentais inserindo o ensino-aprendizagem através do lúdico, cujas atividades têm a característica de lazer. O ato de brincar é muito importante para as crianças pois prazer e satisfação são aspectos que sobressaem como necessidade do ser humano. Atividades ao ar livre favorecem um estilo novo e motivacional para as crianças. Músicas e cantigas de roda fazem sempre muito sucesso entre crianças, assim como as brincadeiras de rua e brincadeiras da atualidade. Para BROUGERE (1998), o lúdico pode atender a um certo valor formativo, portanto moral e ético, gerando manifestações essenciais não só no processo de ensino-aprendizagem, mas também surtindo efeitos positivos para a vida do ser humano. O lúdico é capaz de produzir sensações positivas: emoção, prazer, expressão corporal melhorada. Partindo desse entendimento, buscou-se através deste trabalho favorecer a sociabilização de crianças desfavorecidas através de atividades físico-recreativas, tendo como alvo o crescimento motivacional das mesmas. O trabalho foi realizado com 150 crianças de faixas etárias diferentes, na Casa do Caminho São Pedro, localizada no bairro Colônia Antônio Aleixo, distante 30km da cidade de Manaus, nas manhãs de sábado. Foram desenvolvidas atividades gímnicas, recreativas, rítmicas e brinquedos cantados, selecionados por faixa etária. Durante o desenvolvimento do trabalho foi observado que a prática do lúdico traz sensações prazerosas o que atraiu as crianças de varias faixas etárias para a prática e sua permanência na mesma. Além de promover a interação professor-aluno e em inter-relação do grupo pudemos concluir que o lúdico teve papel fundamental para a promoção da motivação, resultando na notável melhoria da auto-estima das crianças e da relação com o outro deixando de ser agressiva e passando a ser uma relação saudável.

183

O FUTEBOL COMO ELEMENTO DE INCLUSÃO SOCIAL
Osvaldo Enrique Cimaschi, Lucinia Cimaschi,
Enrique Osvaldo Cimaschi Neto
cimaschi@univap.br UNIVAP; Esc.Sup.Educ.Fís.Cruzeiro

Os ingleses, em especial Charles Miller quando trouxe o futebol para nosso país, não esperavam que aqui ele se tornasse o esporte mais popular. Dizemos que o futebol está “no sangue” do nosso povo e que um verdadeiro fenômeno social ocorre no país em grandes decisões futebolísticas e principalmente, de quatro em quatro anos por ocasião da Copa do Mundo de Futebol. Proliferam escolinhas de futebol na periferia, na várzea, nos clubes, em condomínios, etc., vendendo sonhos e ilusões. Este estudo tem como objetivo refletir sobre o que deveria ser o verdadeiro sentido norteador dessas escolinhas de futebol: a inclusão social. Sabemos que o sucesso profissional, espelhado em craques renomados jogando principalmente na Europa, é quase utópico levando em consideração os poucos que realmente conseguiram trilhar caminhos profissionais. A inclusão social ganha dimensões ao destacarmos as palavras do Secretário Geral das Nações Unidas, Kofi Annan: “A socialização do esporte visa aproveitá-lo como um instrumento educacional, gerando oportunidades e preparando o cidadão do futuro”. Aqui se entende a inclusão social como sendo um processo de atitudes afirmativas, no sentido de inserir num contexto social mais amplo, todos aqueles grupos ou populações marginalizadas. Para detectar o grau de inclusão, foram aplicados questionários fechados em 54 crianças participantes de escolinhas futebol do município de São José dos Campos e questionários abertos à 4 professores de escolinhas. Uma das questões fechadas indagava se a criança sentia-se excluída nas escolinhas de futebol, 100% das crianças responderam que não o que, juntamente com outras questões apresentadas neste estudo nos levam a concluir que o futebol é uma importante “ferramenta” para inclusão social em nosso país quando bem conduzidas por profissionais da área.

185

OS PROJETOS SOCIAIS SOB A PERSPECTIVA COMPLEMENTAR À ESCOLA
Maurício Couto, Ana Cláudia Couto
mucouto@oi.com.br CEFET - MG ; UFMG

Sob a perspectiva complementar à escola, os projetos sociais devem apresentar características que comprovem as suas atuações nesse sentido. Os projetos almejam atuar no resultado escolar dos alunos, garantir o retorno, o sucesso e a permanência das crianças e adolescentes nas escolas públicas e contribuir para a melhoria do ensino formal. Assim, devem desenvolver pedagogias que priorizam uma postura reflexiva, para uma melhor compreensão dos conteúdos da escola, buscando uma atitude protagonista e questionadora, que crie condições e oportunidades para que crianças e adolescentes desenvolvam-se como pessoas e cidadãos. Este estudo foi desenvolvido a partir da comparação de projetos que visam esta complementaridade. Independente das peculiaridades, os resultados demonstraram que os projetos pretendem: proporcionar a vivência de atividades esportivas, artísticas e culturais; articular serviços como estratégia para a garantia da atenção integral; ter a escola como parceira na construção de novas concepções pedagógicas. Ao analisar um projeto complementar à escola as perspectivas de intervenção devem ser utilizadas para que o projeto, realmente, complemente a educação. O estudo evidenciou duas formas de intervenção, a criança e o adolescente diretamente atendidos como unidade principal e a comunidade. Os projetos podem trabalhar no contexto mais técnico ou mais institucional, o que representa diferenças de programabilidade. Essa diferença aponta para a necessidade de se optar por executores com diferentes graus de competência. Se o projeto está inserido no contexto institucional, busca apoio e construção de legitimidade, a capacidade técnica dos executores não precisa, necessariamente, ser muito elevada, pois a relação com os interessados é o ponto principal desse contexto. A participação dos interessados internos ao projeto e dos externos devem ser equilibradas, levando contribuições aos projetos. Em relação à estrutura organizacional e à gestão dos projetos a preocupação é a oferta de melhores condições para o ato de educar. O ato de avaliar constituiu-se como processo de ação-reflexão-ação em que o educador redireciona o ensino no sentido da aprendizagem. A educação crítica e criativa enfatiza a avaliação dinâmica, num processo que integra a aprendizagem do educando e a intervenção pedagógica do educador, na direção da construção do conhecimento e da formação da cidadania consciente e participativa.

186

PRÁTICA DESPORTIVA SOCIAL E DE RENDIMENTO

João Egdoberito Siqueira

joao.siqueira@pucepr.br

PUC-PR

Introdução e Objetivos: o esporte enquanto instrumento pedagógico visa integrar-se às finalidades gerais da educação, de desenvolvimento da individualidade, de formação para a cidadania e de orientação para a prática social. Os setores responsáveis pelo fomento e desenvolvimento da prática desportiva nas entidades constituídas têm a responsabilidade social, além da política, direcioná-la a ser um instrumento educacional que visa o desenvolvimento integral, capacitando o sujeito a lidar com as necessidades, expectativas e anseios, desenvolvendo competências técnicas, sociais e comunicativas, essenciais para o seu desenvolvimento individual e social. O presente relato pretende apresentar as possibilidades de atuação da população da cidade de Curitiba nestas vertentes, em razão das ofertas que o poder público faz. Materiais e Métodos: no intuito de verificar o que é ofertado em termos de prática desportiva para a população do município de Curitiba, capital do estado do Paraná (sul do Brasil) levantou-se, através de pesquisa junto ao Departamento de Esporte (DE) da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer, as áreas em que o mesmo atua, a quem são destinadas e, em razão de características particulares os seus objetivos, no período compreendido de 1974 a 2005. Principais Resultados e Conclusões: após o levantamento das áreas de atuação, pode-se observar que elas voltam-se ao esporte comunitário, de rendimento e ao popular. No Comunitário temos aqueles direcionados à comunidade em geral, de forma organizada e que, de maneira geral, desenvolvem-se por um período de tempo longo. No Desporto Popular objetiva-se difundir a prática desportiva regular de acordo com suas potencialidades, ofertando-se de abril a outubro os Campeonatos de Corridões de Rua Adulto (acima de 16 anos) e Infantil (de 9 a 16 anos), e que vem sendo desenvolvido desde o ano de 1981. Na vertente do Rendimento os Jogos Escolares abrangem estudantes de 10 a 17 anos em 5 categorias que, selecionados, representam o município em competição estadual. Acresce-se a Maratona de Curitiba que, desde sua primeira edição em 1997, é considerada como uma das melhores no país, com mais de 2200 corredores. Pelos dados pode-se constatar que o Departamento de Esporte visa atender não tão somente internamente a população, mas também aqueles que anseiam a projeção da cidade não apenas como uma cidade voltada à qualidade de vida, mas também como uma cidade desportiva.

188

PROJETO DE EXTENSÃO FEF-MACKENZIE - ASSOCIAÇÃO SANTA TEREZINHA: OPINIÃO DOS DISCENTES ENVOLVIDOS

Eduardo Vinícius Mota e Silva, Denise Elena Grillo,

Janísio Xavier de Souza, Marcos Merida

motaesilva@mackenzie.com.br

Univ.Presbiteriana Mackenzie; UNESP

Iniciado em 2005 e tendo como público-alvo crianças e adolescentes abrigados, o Projeto voltava-se a proporcionar vivências dos elementos da Cultura Corporal de Movimentos, visando auxiliar o processo de transformação da realidade dos envolvidos. Para o seu desenvolvimento, contou-se com a participação de alunos do curso de Educação Física. O objetivo desta intervenção era proporcionar situações que os capacitassem à atuação em diferentes espaços sociais e grupos etários, possibilitando um engajamento crítico em sua formação profissional, além do exercício de sua cidadania. Com tais preocupações, procurou-se verificar as impressões dos discentes com relação às características, dificuldades e benefícios proporcionados pela sua participação. Elaborou-se um questionário composto por 4 questões fechadas, aplicado após o primeiro semestre de execução do projeto, em 7 dos 8 alunos envolvidos. Os resultados foram analisados de acordo com a quantidade de ocorrências / eventos. Salienta-se que os alunos puderam optar, caso considerassem necessário, por mais de uma resposta. Todos os discentes acreditaram que o trabalho se aplicava e se voltava aos aspectos de Recreação e Lazer apresentando, assim, uma visão ampla desta dimensão humana. A maior parte dos alunos envolvidos (57,14%) afirmou que o motivo de adesão ao projeto foi conhecer a faixa etária atendida, ao passo que 28,57% apontaram a oportunidade de observá-la. Apenas 1 dos discentes (14,28%) afirmou que a sua preocupação era cumprir horas de atividades complementares, exigidas pela Faculdade. Os discentes encontraram dificuldade em: Organizar os participantes para a atividade e Ser respeitado / ouvido pelas crianças (42,85%); Controlar a agressividade das crianças (28,57%). Os alunos observaram como benefícios: a possibilidade de adquirir maior experiência com o público atendido (42,85%), conhecer melhor o público alvo e o crescimento pessoal, ambos com 28,57% das respostas. Conclui-se que os graduandos envolvidos caracterizaram-se mais por ter preocupações de caráter formativo e optaram e perceberam suas participações nas atividades como oportunidade de aquisição de competências profissionais. Não ficou caracterizada a opção por este tipo de trabalho com ênfase em uma característica assistencialista ou mesmo pragmática (com objetivos imediatos). Desta forma, entende-se que o projeto proporcionou aos discentes experiências complementares às aprendizagens ocorridas em sala de aula.

187

PROGRAMA CURITIBÁTIVA:

GESTÃO DA SAÚDE DA POPULAÇÃO DE CURITIBA

Dalton Grande, Silvano Kruchelski, João Egdoberito Siqueira

grande_dalton@hotmail.com

SMEL; PUC-PR

Introdução e Objetivos: A Secretaria Municipal de Esporte e Lazer de Curitiba (SMEL) norteia sua atuação buscando proporcionar acesso ao esporte, lazer e atividades físicas a todos os cidadãos curitibanos, permitindo que se alcance uma qualidade de vida adequada. Entre as atividades desenvolvidas pela SMEL encontramos as relacionadas ao esporte (de rendimento, estudantil, comunitário), de lazer (Lazer na Cidade, Linha do Lazer e Dança Curitiba), além dos programas Conviver, Lei do Incentivo, Curitibativa. Destes, o programa CuritibAtiva surgiu em 1997 com o objetivo de orientar a população sobre a importância da atividade física para a qualidade de vida. Pretende-se com este relato apresentar o Programa CuritibAtiva no período compreendido de 1997 a 2006, em função das suas ações perpetradas junto à população. Material e Métodos: as mais variadas estratégias serviram como meio de atingir os segmentos da população, nomeadamente: material impresso (folders, panfletos, cartazes e painéis informativos orientados aos hábitos da prática da atividade física, do alongamento, dos cuidados nutricionais e respiratórios e da força), atuação direta ao público levantando indicadores relativos aos hábitos saudáveis (atividade física habitual; de risco cardíaco; IMC; ICQ; teste de flexibilidade - sentar e alcançar; teste de força abdominal - Eurofit e de prensão de mão - dinamometria) e indicadores de risco (glicemia, colesterol e pressão arterial). Principais Resultados e Conclusões: passou por evoluções e hoje atende a pessoas de várias faixas etárias, através de diferentes práticas corporais orientadas, como também, avaliação e prescrição de atividade física utilizando como instrumento, protocolos específicos para cada etapa do desenvolvimento: criança/adolescente, adulto e idoso. Tais protocolos permitiram estudos embasados na literatura científica, culminaram na elaboração de um livro sobre os resultados alcançados, evoluíram para um e-book, e são o ponto de partida para novas ações possibilitando o adequar das políticas de atendimento, tendo como meta o envelhecimento populacional com qualidade.

189

PROJETO FUTURO:

CONSTRUINDO A CIDADANIA ATRAVÉS DO ESPORTE

Ariobaldo Frisselli

afriisselli@yahoo.com.br

Fundação de Esportes de Londrina

O Projeto Futuro é desenvolvido há mais de duas décadas no Município de Londrina. Atualmente atende noventa pólos, distribuídos nas zonas rural e urbana, somando aproximadamente oito mil crianças e adolescentes, na faixa etária de sete a dezessete anos, pertencentes às instituições de ensino das redes municipal, estadual e privada. Atende ainda a comunidade geral, em creches, academias, igrejas, clubes, associações, centros comunitários e outros que disponibilizam espaço físico em contrapartida. Não acarreta ônus de qualquer natureza aos participantes, pois oferece todo material esportivo necessário para o desenvolvimento dos trabalhos e também recursos humanos. Oferece um trabalho de iniciação esportiva, orientada, sistematizada e fundamentada nas diversas modalidades, tanto no masculino quanto no feminino, tais como: atletismo, basquetebol, beisebol, boxe, capoeira, dança, futebol de campo, futsal, ginástica olímpica, ginástica rítmica, golfe, handebol, judô, karatê, natação, taekwondo, tênis de mesa, recreação, voleibol, vôlei de praia e xadrez. O Projeto é monitorado por acadêmicos das áreas de Educação Física e Ciência do Esporte da Universidade Estadual de Londrina e da Universidade Norte do Paraná, que atuam no contra turno escolar da criança e do adolescente e recebem como remuneração uma bolsa auxílio, capacitação e supervisão de profissionais e técnicos da área e principalmente embasamentos e experiências de uma realidade concreta. O projeto objetiva a integração social e o respeito à cidadania, proporcionando além da iniciação esportiva, momentos de entretenimento e lazer, fazendo com que os participantes passem o menor tempo possível expostos à ociosidade. Oportuniza a descoberta de novos talentos que, detectados são encaminhados para os respectivos centros de treinamento. Como resultado, além dos objetivos propostos atingidos, o Projeto Futuro tem apresentado descobertas de grandes talentos nas várias modalidades, haja vista, a representatividade do município através de alguns atletas oriundos do projeto, em grandes eventos de cunho estadual, como no caso dos Jogos da Juventude, que fazem parte dos jogos oficiais do calendário esportivo do Estado do Paraná, como também em eventos nacionais.

190

PROJETO GINÁSTICA RÍTMICA COMO AÇÃO EDUCATIVA E CIDADÃ
Simoni Valente Ribeiro, Roberta Gaio
simoni@aginarc.com.br AGINARC; UNIMEP; PUC-Campinas

Afirmar que o desporto, entre outros a Ginástica Rítmica é considerado um dos grandes acontecimentos sociais dos tempos modernos não é qualquer novidade. Nos últimos anos assistimos a uma radical mudança no desporto. Estamos perante um mesmo fenómeno, que como todos fenómenos sociais, é historicamente condicionado e culturalmente determinado. Dentro desse contexto, a atividade desportiva desponta como um elemento de inclusão social, resgate da cidadania e qualidade de vida. O desporto passa ser considerado símbolo da cultura: futebol - o jogo de bola nacional. Diversas práticas desportivas buscam o desenvolvimento da ludicidade, entendendo-a como elemento fundamental ao processo de ensino aprendizagem e também como forma de resgate da cidadania perdida diante das desigualdades sociais ou mesmo no sentido da inclusão social da parcela da população menos favorecida. Em vista da Ginástica Rítmica no Brasil ser oferecida prioritariamente em clubes sociais e escolas da rede privada de ensino, o imaginário social constituído, nos remetem a um grupo, no qual a maior parte de seus praticantes é composta de crianças e jovens de classes média e alta, o que torna esse esporte seletista e elitizado, deixando de oportunizar crianças de baixa renda, a sequer conhecê-lo. Em Curitiba, Paraná a AGINARC - Associação Curitibana de Ginástica consegue transformar essa realidade e a vida de muitas crianças. Comprometida com o resgate da cidadania e a vivência do lúdico na construção da pessoa e da ginasta, promove condições de superação das barreiras e preconceitos como raça, cor, classe social, nome ou sobrenome. O Projeto Criança na Quadra resgata meninas das classes sociais mais baixas (favelas) e as inclui nas escolinhas de base do referido desporto onde também estão presentes crianças das mais diversas classes sociais e biótipos e onde a troca de realidades se transforma num grande aprendizado.

192

PROPOSTA DO ESPORTE EDUCATIVO PARA ADOLESCENTES QUE NÃO APRESENTAM TALENTO ESPORTIVO E APRESENTAM BAIXO RENDIMENTO ACADÊMICO
Eronдина Leal Barbosa
eronleal@hotmail.com FEPEMIG

Esta pesquisa aborda uma proposta pedagógica para adolescentes de baixa renda do município de Varginha/MG, Brasil, com o objetivo de possibilitar-lhes um melhor rendimento acadêmico e inclusão social, mediante um programa de atividades esportivas. Este estudo teve como ferramenta principal o esporte educativo desenvolvido através de trabalhos em grupos operativos, a reflexão dos valores em sociedade e o trabalho com as famílias e a escola. Este tema é de inquestionável necessidade para o problema social e educacional que o Brasil enfrenta atualmente. A proposta foi desenvolvida com quarenta adolescentes, de ambos os sexos, com idades entre nove e treze anos, por um período de um ano, de segunda a sexta-feira, com três horas de atividades diárias. De acordo com a escola e as famílias estes adolescentes apresentavam baixo rendimento acadêmico e dificuldades em seus relacionamentos pessoais. Os resultados desta investigação destacam argumentos suficientes para assegurar, objetivamente, que as condições econômicas, políticas e sociais desfavoráveis, que enfrenta grande parte da sociedade brasileira, caracterizou uma desestrutura familiar - o que se refletiu diretamente no desempenho acadêmico e nas relações pessoais dos adolescentes estudados. A proposta pedagógica foi elaborada após resultados do diagnóstico do grupo, que depois de um ano de trabalho, mostrou indicadores positivos, superiores ao apresentado no contexto inicial.

191

PROJETO RONDON 2006: O ESPORTE NO MUNICÍPIO DE CARAUARI - AM
Maria Luiza Raphael
mluizar@hotmail.com UFES

Em janeiro de 2005 o Governo Federal relançou o Projeto Rondon. Nesta nova versão, o Projeto teve por finalidade levar as Instituições de Ensino Superior e seus estudantes aquelas regiões do Brasil menos favorecidas, dando-lhes a oportunidade de conhecerem essas realidades e socializarem seus saberes. Deste modo a interação com as comunidades seria elaborando propostas e criando soluções participativas, de modo a atenuar as deficiências estruturais locais, contribuindo para o bem-estar dessas populações, e, simultaneamente, consolidando a formação dos universitários como cidadãos. O presente trabalho configura-se como um relato de experiência neste Projeto, em fevereiro de 2006, com a Educação Física no município de Caruarí, Estado do Amazonas. Este município conta com uma boa infra-estrutura de serviços públicos, porém com carência em outras áreas, entre elas, a Educação Física. Não se têm profissionais com formação superior. Considerando os objetivos do Projeto, e especificamente da Educação Física, de buscar soluções para a problemática do jovem, com idade entre 10 e 20 anos, em situação de risco, utilizamos o esporte como forma de integração social, promovendo a aproximação e a socialização, além de orientações à cidadania e prevenção da saúde. O esporte é tido como fonte de formação e melhoria do nível de vida, das suas relações com a família e a sociedade, visando sempre o bem-estar social e humano, evitando desta forma a ociosidade das pessoas no seu tempo livre. O público infanto-juvenil fora de seu horário escolar encontrava-se em situação de ociosidade, o que acaba gerando problemas sociais, como a gravidez precoce e o uso de drogas, visivelmente percebidos. De maneira complementar foram desenvolvidas ações sócio-educativas tais como palestras, jogos diversos, ações escolares e dinâmicas, buscando estimular a conscientização corporal e comportamental. As avaliações feitas tanto pela Prefeitura Municipal de Caruarí, quanto com a população alvo, por meio de conversas e debates, evidenciou a realização dos objetivos propostos. Embora na relação humana nem sempre se consiga transformar em números os resultados que surgem a partir de uma relação afetiva, educacional e psico-social, é possível dizer que esta experiência e todo o processo foram muito positivos durante a estada no município de Caruarí.

193

REPRESENTAÇÕES SOBRE PROFISSÃO DE PROFESSORES DE UM CURSO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL
Walter Michel Carreri, Jeane Barcelos Soriano
walter_palito@hotmail.com UEL

As constantes crises sociais, políticas e econômicas que se passa no Brasil nos últimos tempos, contribuiu para o fato dos trabalhadores buscarem cada vez mais melhorias em sua formação, especialização e capacitação profissional afim de encontrarem alternativas que os livrem do desemprego. Neste contexto, se levamos em conta os profissionais docentes, sobretudo os que estão inseridos no nível superior e em cursos ditos profissionalizantes, entendemos que as exigências sobre eles são cada vez maiores, determinando maior grau de instrução e qualificação no ensino. Assim, o objetivo deste estudo foi averiguar as Representações Sociais dos professores de um curso de formação profissional. Para tanto, usamos da Teoria das Representações Sociais de Moscovici para constatar como estes docentes representam em seu imaginário profissão (de maneira geral) e sua profissão como professor universitário. O interesse para o presente estudo surgiu pela ânsia de se investigar como os professores entendem sua profissão e conseqüente valor que atribui a ela na formação de futuros profissionais. Trata-se de um estudo de natureza descritiva orientado por princípios da pesquisa participante com análise qualitativa dos dados, onde as informações foram obtidas através de entrevistas semi-estruturadas e realizadas com professores de Educação Física da Universidade Estadual de Londrina (UEL). Logo, entende-se que os docentes representam em seu imaginário a profissão (num contexto geral) como sendo algo que deva ocasionar prazer, dominar um conhecimento específico e ter vocação. Em relação a profissão docente de Educação Física, os professores expressam em seus discursos dificuldades em se relacionar com companheiros de trabalho, disputas de poder e de vaidade, e descontentamento salarial.

194

SISTEMA NACIONAL DE ESPORTE E LAZER: ESTUDO DE OUTROS SISTEMAS NA ÁREA SOCIAL E INFERÊNCIAS PARA A SUA IMPLEMENTAÇÃO
Silvia Cristina Franco Amara
scfa@fef.unicamp.br UNICAMP

No que tange a formulação de políticas públicas de esporte e lazer, no Brasil, com abrangência nacional, o governo tem procurado ouvir a sociedade civil através de diferentes fóruns e, foi, num destes fóruns: a I Conferência Nacional do Esporte, realizada de 17 a 20 de junho de 2004, que houve o apontamento de uma importante ação, que visa unificar o conjunto de atores responsáveis pelo planejamento, execução, avaliação e controle social destas políticas, ou seja, a construção do Sistema Nacional do Esporte e do Lazer. Pensando na construção deste Sistema que propomos este estudo. O objetivo foi de estudar diferentes Sistemas Nacionais de Políticas Sociais, mais especificamente o Sistema Único de Saúde (SUS) e o Sistema Único de Assistência Social (SUAS) procurando fazer ilações acerca da consolidação e implementação do Sistema Nacional do Esporte e do Lazer. Perguntamo-nos: quais foram os avanços e obstáculos encontrados por estes dois sistemas em relação a sua estrutura, aos recursos humanos e formação continuada; a gestão e controle social e ao financiamento. Para responder a esta pergunta central adotamos como metodologia a análise documental e a realização de seminários com pesquisadores de outras áreas que tenham tratado da temática. Percebemos, numa primeira análise (já que o estudo ainda não está terminado) que o SUAS é fruto do SUS, já que os diferentes fóruns de debate entenderam que os objetivos de políticas sociais de assistência são mais abrangentes que políticas de saúde. Podemos pensar também que o campo do lazer, em algum momento da consolidação do Sistema Nacional de Esporte e Lazer, também alcançará maturidade conceitual e orçamentária para criar um sistema único sobre a temática. Outra conclusão alcançada é que o financiamento de políticas sociais pode criar enormes problemas para um bom funcionamento do sistema. Se não houver real cooperação e transparência entre os órgãos federativos a estrutura, a formação, a gestão e até mesmo o controle social podem ser precarizados.

196

UNIVERSIDADE CAMPEÃ
Gilmar Eduardo Costa do Couto
projetocampeao@bol.com.br UFAM

O Projeto Universidade Campeã é desenvolvido na Universidade Federal do Amazonas, em comunidades do entorno do Campus Universitário e no bairro de Santa Etelvina, desde abril de 2003, com perspectivas de ampliação da área de atuação para outros bairros de Manaus e outros Municípios do Estado do Amazonas. Tem como objetivo o desenvolvimento de cidadãos úteis à sociedade integrando os atendidos, a partir de novas relações sociais de efetividade e do interesse pela prática de atividades físicas e esportes. Suas ações são baseadas em atividades que: fornecem conhecimentos básicos sobre prevenção de doenças; despertam a atenção dos atendidos para questões relevantes em diversos aspectos relacionados à cidadania; desenvolvem qualidades físicas evitando a marginalidade e o sedentarismo; melhoram aspectos relacionados à cognição e a socialização dos participantes. A maior preocupação do projeto é a formação de cidadãos, tendo como eixo estruturador a prática de desportos como: futebol, futsal, handebol, karatê e em breve novas modalidades, haja vista, a replicação dos conceitos introduzidos pelos desportos e pelas atividades físicas.

195

TATUAGEM E BODY PIERCING: MODISMO QUE NÃO PASSA
Angelo Vargas, Antonio Sérgio, Denise Herniman, Ana Galvão
angelo.vargas@uol.com.br Universidade Estácio de Sá

Introdução: De origem incerta porém antiga, estas duas formas de marcação do corpo se difundem cada vez mais entre indivíduos das mais diversas faixas etárias e classes sociais. Sem se preocuparem com complicações médicas ou profissionais, essas pessoas usam e abusam das formas mais variadas e dos lugares mais estranhos para a utilização de tatuagem e "body piercing". Também é possível observar as relações entre prática esportiva e os fenômenos de marcação do corpo. Praticantes de certas modalidades apresentam tipos específicos de desenhos que possibilitam as respectivas identificações nomeadamente com o grupo de pares. Objetivo: Identificar os motivos que levam os indivíduos a utilizarem esses adereços e os critérios de escolha do local de aplicação. Metodologia: Foram utilizadas perguntas estruturadas abertas que foram aplicadas em formas de questionário ou entrevista a 19 estudantes de um dos campi da Universidade Estácio de Sá na cidade do Rio de Janeiro, selecionados aleatoriamente. Resultados: A faixa etária predominante dos usuários está compreendida entre 21 e 30 anos e há um equilíbrio entre homens (53%) e mulheres (47%). Dentre as razões motivadoras está a beleza do adereço (53%), o gosto pelo adereço (37%) ou como forma de homenagear e eternizar momentos (21%). Quando perguntados de onde surgiu a idéia para a utilização, 53% disseram que foi por vontade própria, 32% por imitação de outra pessoa e 15% porque o adereço possuía algum significado. Quanto à escolha da parte do corpo, 68% responderam que optaram por um local reservado, que não ficasse constantemente à mostra. Com relação às conseqüências advindas do uso desses adereços, 63% pensam que o uso não trará nenhuma conseqüência. Dentre os que pensam o oposto (32%), 83% acham que o uso pode gerar uma conseqüência negativa (preconceito por parte das pessoas). Conclusão: Apesar do modismo ser permanente a maioria dos entrevistados utiliza o adereço em partes reservadas do corpo, talvez por medo de sofrerem algum tipo de discriminação. Sugere-se que estudos sejam feitos por faixas etárias específicas para se observar se os motivos são os mesmos ao longo do tempo.