I SEMINÁRIO GOIANO DE PRÁTICAS CORPORAIS E ENVELHECIMENTO

Realizado nos dias 01 e 02 de Junho de 2012

Local: Universidade Estadual de Goiás/Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás.

O **I Seminário Goiano de Práticas Corporais e Envelhecimento** teve como objetivo principal divulgar, socializar e apresentar novas perspectivas e discussões acerca do idoso, suas relações e interfaces, segundo as diferentes vertentes (políticas públicas, cuidar/cuidador, saúde coletiva e promoção de saúde). Evento acadêmico de abrangência local, que pretendeu congregar estudantes dos Cursos de Educação Física e Fisioterapia, das diferentes instituições de ensino da cidade de Goiânia, possibilitando socializar pesquisas concluídas, em andamento e propostas sobre a temática, Idoso e Envelhecimento, como também, discutir possibilidades e realidades de atuação com estes sujeitos, através de debates e práticas.

AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE NEUROMUSCULAR DOS MEMBROS SUPERIORES DE IDOSAS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

STIVAL, T,S,T; MENDONÇA, F,F; JAIME, P,J,D; SILVA, M,G; GARCIA, J.

Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO). Goiânia, Goiás, Brasil.

thaissa_soares@hotmail.com

Introdução: Para avaliar a capacidade neuromuscular dos membros superiores das idosas, foi utilizado o teste descrito por RIKLI e JONES, que consiste em verificar a quantidade máxima de flexões de cotovelo realizadas em um período de 30 segundos. Para a realização do teste o avaliado deve estar sentado em uma cadeira com as costas retas no encosto e pés totalmente apoiados no chão, com o lado dominante do corpo na lateral da cadeira, o peso é segurado de lado com a mão dominante fechada. Inicialmente o braço deve estar estendido para baixo ao lado da cadeira, ao sinal o avaliado vira a palma da mão para cima enquanto flexiona o braço, completando totalmente o ângulo de movimento, voltando depois para a posição inicial segurando o peso com as mãos fechadas. **Objetivo**s: avaliar o número de repetições na flexão de cotovelos de idosas acima de 60 anos que praticam hidroginástica no projeto de extensão da UNATI-UEG-ESEFFEGO. **Metodologia**: foi realizado o teste de flexão de cotovelos com um grupo de 19 mulheres idosas praticantes de hidroginástica na UNATI-UEG-ESEFFEGO. O critério de inclusão foi ter no mínimo 3 meses de prática de hidroginástica e não ter problemas na articulação do cotovelo e punho. **Resultados**: os dados coletados quanto a média de idade das idosas foi de 65,85 anos, sendo que a mais nova tinha 60 anos e a mais idosa tinha 75. A média de repetições de flexões de cotovelo em 30 segundos foi de 15,75, sendo que o número máximo de repetições foi de 20 repetições e o mínimo foi de 9 repetições. A média (M) do número de repetições das idosas praticantes de hidroginástica da UNATI-UEG- ESEFFEGO de 60 a 64 anos foi de 15, 5 e seu desvio padrão (DP) de 3,40. Das idosas de 65 a 69 anos, a M foi de 15,2 e seu DP foi de 4,08. De 70 a 74, a M foi de 16,76 e o DP foi de 2,75 e a única senhora de 75 anos de idade realizou 17 repetições. Os valores padrões de referência (repetições) para a população americana de Rikli e Jones (1999), em média e desvio padrão do número de repetições, do teste de flexão do cotovelo em 30 segundos, de acordo com o sexo e a idade cronológica, de 60 a 64 anos a Média(M) é igual a 16,1 e desvio padrão (DP) igual a 4,6, de 65 a 69 anos o M foi igual a 15, 2 e o DP igual a 4,3, de 70 a 74 anos a M foi de 14,5 e DP de 4,4 e de 75 a 79 anos a M foi de 14 e o DP de 4,4. **Conclusão**: De acordo com a tabela de referência de Rikli e Jones, os resultados dos testes de flexão de cotovelo, foram abaixo na idade de 60 a 64, igual na categoria de 65 a 69 anos e acima na idade de 70 a 79 anos. Contudo, a maior parte dos resultados alcançados foram superiores aos dados referenciais utilizados e recomendados por Rikli e Jones (1999), sendo ainda mais expressivo na faixa etária avançada. Na literatura se encontram diversos autores que declaram os inúmeros benefícios da hidroginástica no ganho e na manutenção da força muscular, porém é necessário além da pratica de exercícios físicos, hábitos de vida saudáveis. Então, deve-se sempre procurar atitudes que propiciem

qualidade de vida, dando ênfase tanto a saúde física quanto mental.

CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSAS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DE GOIÂNIA

SOUZA, L,A; SILVA, H,H; MORAIS, A,K,L; SILVA, D,M,D; RIBEIRO, N,L,N; RECHENCHOSKY, L.

Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO). Goiânia, Goiás, Brasil.

lidiacyole@gmail.com

Introdução: A **capacidade funcional (CF)** do idoso é definida, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), pela "ausência de dificuldades no desempenho de certos gestos e de certas atividades da vida cotidiana", e pode ser representada pelas atividades de vida diária (AVD's), que se refere ao cuidado com o corpo (vestir-se, alimentar-se, fazer higiene pessoal), e atividades instrumentais de vida diária, que estão relacionadas com atividades de cuidado com a casa, familiares dependentes e administração do ambiente. **Objetivo:** Descrever e comparar a capacidade funcional de idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. **Metodologia:** O presente estudo foi realizado na cidade de Goiânia em dois campos distintos. A amostra contou com a colaboração de 20 idosas nas quais 10 praticam hidroginástica (70,7 anos) e 10 não praticam nenhum exercício físico (68,2 anos). Para a avaliação da capacidade funcional foi utilizada a ficha de "Auto-Avaliação da Capacidade Funcional" e para a classificação dos resultados adotou-se a escala de Rikli e Jones (1999) onde o nível funcional é avaliado como: avançado, para 12 itens sem dificuldades; moderado, para 7-11 itens sem dificuldades; baixo, para 6 itens sem dificuldades ou inábil para realizar 3 ou mais atividades instrumentais de vida diária (AIVD's). Para verificar a associação entre os grupos foi utilizado o teste qui-quadrado com significância de $p<0,05$. **Resultados:** Verificou-se que no grupo de idosas praticantes de hidroginástica 70% apresentaram o nível funcional moderado e 30% baixo, e no grupo de não praticantes 50% apresentaram nível moderado e 50% baixo. Três questões são relacionadas às AIVD´S, 4,7 e 8. Na questão 4 (Fazer atividades domésticas leves) 100% do grupo de praticantes realizam a atividade, enquanto no grupo de não praticantes 80% realizam, 10% realizam com dificuldades e 10% não conseguem realizar. Na questão 7 (Carregar 5kg) 80% das praticantes realizam e 20% realizam com dificuldades, enquanto no segundo grupo 70% realizam sem dificuldades e 30% não conseguem realizar. Em relação a questão 8 (Caminhar 6-7 quarteirões), no grupo de praticantes, 60% realizam a atividade, 30% realizam com dificuldades e 10% não conseguem realizar o exercício referido, enquanto no grupo de não praticantes, os valores são 40%, 10% e 50% respectivamente. **Conclusão:** A maioria das idosas de ambos os grupos tiveram o nível funcional avaliado como moderado. Em relação às questões referentes as AIVD'S, nas perguntas 4 e 7, a maioria das idosa de ambos os grupos afirmaram conseguir realizar os exercícios sem nenhuma dificuldade, o que não se repetiu na questão 8 onde a metade do grupo de não praticantes afirmaram não conseguir realizar o exercício. Embora os dados tenham demonstrado algumas diferenças, neste estudo não houve associação entre as idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica em relação ao nível funcional e em relação às atividades instrumentais de vida diária. Uma limitação do estudo é o baixo número de idosas em cada grupo avaliado, dessa forma, sugerimos investigações que envolvam um tamanho maior de amostra.

CORRELAÇÃO ENTRE TEMPO DE PERMANÊNCIA NA UNATI-UEG-ESEFFEGO E O ESTADO NUTRICIONAL

SOUZA, G, H; PÓVOA, T, I, R; SILVEIRA, S; FRANÇA, L, N; SANCHE, J, F; MENDONÇA, F, F; BEZERRA, J, R, M.

Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO). Goiânia, Goiás, Brasil.

gesielly23@yahoo.com.br

Introdução: Há poucos estudam que objetivam analisar a influência do tempo de permanência em Instituições que oferecem prática de exercícios físicos e ações educativas sobre o estado nutricional. **Objetivos:** Correlacionar o tempo de permanência na Universidade Aberta à terceira idade e o estado nutricional de idosas praticantes de exercícios físicos**. Método e Metodologia**: método positivista, estudo transversal,

avaliadas 104 idosas, idade igual ou superior a 60 anos, praticantes de exercícios físicos na UNATI-UEG-ESEFFEGO há pelo menos três meses. Feito cálculo amostral e o N de 101 idosas foi considerado suficiente para se detectar uma diferença de 50 % entre as variáveis analisadas. O tempo de permanência foi categorizado em: 3 meses a 2 anos e 11 meses; 3 a 7 anos e 11 meses e acima de 8 anos. Foi medido o peso, a estatura e calculado o Índice de massa corporal (IMC). Os valores de IMC foram classificados em: IMC entre 18,5 e 24,9 kg/m^2 (normal); entre 25 e 29,9 kg/m^2 (sobrepeso); entre 30 e 34,9 kg/m^2 (obesidade grau I). O coeficiente de correlação de Pearson foi calculado para avaliar a associação entre o tempo de permanência na UNATI e o estado nutricional no grupo total (N=104). Valores de p≤0,05 foram considerados significantes para todas as análises. Foram avaliadas somente as idosas que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). **Resultados:** das 104 idosas avaliadas, 62 (59 %) se encontram na faixa de 60 a 69 anos, IMC médio de 27,8kg/m^2; 29 (27,7%), entre 70 e 70 anos e com IMC médio de 25,7kg/m^2 e 13 (12,3%) com idade acima de 80 anos, IMC médio de 22,9kg/m^2. O grupo total (n=104) apresentou IMC de 26,7kg/m^2. Houve correlação forte e positiva dos períodos: de 3 meses a 2 anos e 12 meses e 3 a 7 anos e 12 meses com o IMC normal, r=0,821 e 0,741, respectivamente. Acima de 8 anos também houve correlação, mas menos expressiva (r=0,386) com o IMC normal. O sobrepeso teve correlação positiva moderada com 3 meses a 2 anos e 12 meses, r=0,421 e negativa com 3 a 7 anos e 12 meses (r=-0,387) e com o tempo acima de 8 anos (r=-0,148). A obesidade pôde ser correlacionada apenas com o período de 3 meses-2 anos e 12 meses, a qual foi negativa (r=-0,139), já que nos demais grupos não houve idosas obesas. Todas as correlações tiveram significância estatística (p<0,001). **Conclusão:** O IMC normal teve associação significativa com todos os períodos de prática de exercícios analisados. No sobrepeso verificou-se que à medida que o tempo aumenta, o mesmo diminui, o que é satisfatório, pois significa que permanecer mais tempo na UNATI diminui a probabilidade de ocorrência do sobrepeso, que constitui um excesso de peso e um problema de saúde pública. Na obesidade, os dados foram inconclusivos, pois poucas (N=3) idosas apresentaram-na em relação aos períodos de tempo analisados.

CORRELAÇÃO ENTRE O DESEMPENHO "MUITO BOM" EM ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA E SOBREPESO EM IDOSAS DA UNATI-UEG-ESEFFEGO

SOUZA, G, H; PÓVOA, T, I, R; FRANÇA, L, N; SANCHE, J, F; SILVEIRA, S; NOLETO, M, V; FERREIRA, D, C

Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO). Goiânia, Goiás, Brasil.

gesielly23@yahoo.com.br

Introdução: O envelhecimento populacional tem crescido de maneira acelerada. Idosos pouco ativos parecem ter limitações no desempenho das atividades de vida diária (AVD`s). **Objetivos**: avaliar a correlação entre o desempenho considerado muito bom e o sobrepeso em idosas praticantes de exercícios físicos na UNATI-UEG-ESEFFEGO. **Método e metodologia**: avaliadas 104 idosas da UNATI-UEG-ESEFFEGO. Utilizada a escala de avaliação da autopercepção do desempenho em atividades de vida diária, de Andreotti e Okuma (1999). Esta escala contém 40 itens e após a pontuação dos escores, é considerado um desempenho ótimo nas AVD`s aquele cujo valor varia entre 131 e 160. Feito cálculo amostral e o N de 101 idosas foi considerado suficiente para se detectar uma diferença de 50 % entre as variáveis analisadas. Foi medido o peso e a estatura e feito o cálculo do Índice de massa corporal (IMC). O coeficiente de correlação de Pearson foi calculado para avaliar a associação entre o desempenho "muito bom" obtido na escala aplicada e o sobrepeso (IMC entre 25,0 e 29,9 kg/^{2}). Valores de p≤0,05 foram considerados significantes para todas as análises. Foram avaliadas somente as idosas que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). **Resultados**: das 104 idosas avaliadas, 34 (32,6 %) apresentaram o desempenho muito bom nas AVD´S e também sobrepeso A idade média do grupo analisado (N=34) foi de 68,7 ±7,2 anos. Houve correlação negativa (r=-0,188), entre o desempenho considerado "muito bom" na realização das atividades de vida diária e o sobrepeso, com p=0,000. **Conclusão**: Na população investigada, de idosas praticantes de exercícios físicos na UNATI-UEG-ESEFFEGO, as variáveis analisadas foram inversamente proporcionais, portanto, se o

desempenho nas AVD`s for enquadrado na categoria analisada (muito bom= maior grau da escala), menor será a probabilidade de ocorrência de sobrepeso.

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM INDIVÍDUOS PRATICANTES DE GINÁSTICA

SANTOS, E, A; PONTIERI, E, H, S; SANTANA, F.

Centro Universitário de Anápolis – UniEvangélica – Anápolis, Goiás, Brasil.

Grupo de Estudo e Pesquisa em Qualidade de Vida e Performance Humana.

elsin85@hotmail.com

Introdução: Atualmente, a busca por uma melhor qualidade de vida está associada a diversos fatores que podem envolver situações de saúde, vida profissional, questões financeiras, prática de atividades físicas e exercícios, lazer, entre outros fatores, tais como, sociais e moradia, pois, para muitos, qualidade de vida é um termo muito subjetivo. Esse estudo se mostra importante diante dos graves problemas de saúde e emocionais que são dependentes do estilo de vida que o homem atual vem apresentando, e diante dos alertas das autoridades da área da saúde, que nos últimos anos vem crescendo o número de pessoas consideradas obesas, hipertensas e portadoras de doenças cardiorrespiratórias, o foco de boa parte da população vem mudando e a preocupação com a qualidade de vida que reflita em uma melhor expectativa de vida, vem ganhando espaço. Neste cenário, vários são os autores que reafirmam que a atividade física é um ótimo elemento no combate e prevenção de tratamento destes males. **Objetivo:** Diante do exposto esta pesquisa tem como objetivo verificar o nível de atividade física e qualidade de vida em indivíduos praticantes ginástica. **Materiais e Métodos:** Adotou-se nesta pesquisa uma postura de revisão de literatura e posteriormente, pesquisa de campo, onde uma amostra de (n = 31) indivíduos respondeu a dois questionários propostos – IPAQ: para identificação do nível de atividade física e Pentáculo do Bem Estar: para identificação da qualidade de vida pessoal do indivíduo. Para classificação da amostra nos questionários, foi aplicada uma análise descritiva por percentual e para caracterização, um teste "t" de Student na comparação dos grupos. **Resultados e Discussões:** O grupo do sexo masculino apresentou idade média de 58,3±9,7 anos e o grupo feminino, 57,2±10,6 anos. Na comparação entre os sexos, verificaram-se resultados entre o grupo masculino e feminino com diferença significativa somente no peso corporal, 64,52±11,78 kg no masculino e 60,49±10,21 kg no feminino. Observamos que a média da variável de IMC se enquadra dentro de uma classificação de "normalidade", já que no grupo masculino os valores médios foram de 24,81±6,5kg/m^2 e 23,19±5,2 kg/m^2 no feminino. Através do IPAQ os grupos apresentaram 73,3% e 76,5% classificados com "Bom" Nível de Atividade Física para homens e mulheres respectivamente. Sobre o questionário de Qualidade de Vida, foram avaliados os seguintes itens: Componente Nutricional – 35,5% e 30,5% quase sempre presente, Comportamento Preventivo – 63,0% e 51,5% sempre presente, Relacionamento Social – 74% e 76% sempre presente e Controle do Stress com 75% e 65,5% sempre presente, para homens e mulheres respectivamente. **Conclusão:** Podemos concluir que a preocupação com a qualidade de vida e com a prática de atividades ou exercícios físicos é uma constante em boa parte da população. Porém, existe uma pequena parcela de indivíduos que de fato se ingressam nestas práticas na busca de uma vida mais saudável, onde normalmente as mulheres aderem mais facilmente aos hábitos alimentares saudáveis e tem maior atenção com a saúde. Porém novos estudos são necessários para contribuir com a comunidade acadêmica e científica.

ANÁLISE DO NÍVEL DE DEPRESSÃO NO ENVELHECIMENTO DE IDOSAS, COMPARANDO COM A PRÁTICA OU NÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO

FONTES, M, B; TEIXEIRA JÚNIOR, J; SOUZA, A, V; MENDONÇA, J, S

Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO). Goiânia, Goiás, Brasil.

mariana_fontes_nana@hotmail.com

O envelhecimento vem se tornando uma das preocupações do governo por está tomando proporções cada vez maiores na atualidade. De acordo com Stamato (2007) no final do século XX a população idosa do Brasil era cerca de 590 milhões, no ano de 2025 esse número pode chegar a 1.200 bilhão, e em 2050 seja 2 bilhões. Com essa mudança na pirâmide etária da população devemos ficar mais atentos com alguns problemas que podem surgir, como é o caso de doenças psicóticas, sendo a de destaque a depressão, que pode ser desencadeada em um ambiente no qual se tenha ocorrido à perda de um ente querido, ou haja isolamento social e até mesmo a baixa qualidade de vida. Seus sintomas vão de baixo estima até pensamentos de suicídio (STELLA *et al*., 2002). Pensando nisso uma das hipóteses é que o exercício físico diminua esses índices, seja uma maneira não farmacológica de tratamento da doença (STELLA *et al*., 2002; CHEIK, 2003). Sendo assim, o objetivo geral dessa pesquisa foi avaliar o nível de depressão de mulheres idosas participantes de atividades físicas da Universidade Aberta à Terceira Idade, UNATI – UEG – ESEFFEGO e de um Complexo Gerontológico do município de Goiânia – GO. Enquanto que os objetivos específicos visam comparar os resultados entre as instituições e verificar se o exercício físico influência no nível de depressão. Foi caracterizado como uma pesquisa transversal, de natureza descritiva, com uma coleta de dados que se deu durante o ano de 2011, com encontro aleatórios e randomizados. A amostra foi composta por 30 idosas da UNATI na faixa etária de 60 a 89 anos, e 31 idosas do Complexo Gerontológico com a mesma faixa etária. Utilizou-se a aplicação do questionário auto avaliativo Escala de Depressão Geriátrica (GSD), tendo um entendimento simples, com respostas objetivas (SIM/NÃO) (FRANK e RODRIGUES, 2006). Foi realizada uma estatística descritiva com o intuito de apresentar os dados na forma de média, desvio padrão e frequência absoluta e relativa. Foi procedida uma tabulação cruzada para comparar a quantidade de indivíduos classificados simultaneamente em dois diferentes parâmetros. A distribuição foi tratada com o teste qui-quadrado. Para tanto, utilizou-se o programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) para Windows, versão 17,0. Dos 61 avaliados, observa-se que 45 (73,%) deles, foram classificados como sem depressão e que 30 destes 45 estavam classificados como ativos pelo IPAC. No entanto, dos 15 indivíduos que apresentaram um nível moderado de depressão, 13 (86,7%) deles também foram classificados como ativos pelo IPAC. Com isso é possível perceber que o nível de atividade física não se mostrou como um fator preponderante sobre o nível de depressão das idosas. Foi justamente por esta distribuição irregular dos indivíduos que não foi encontrada nenhuma relação significativa ao aplicar o teste de Qui-quadrado. De acordo com um estudo realizado por Cheik *et al*. (2003) mostrou-se uma redução nos escores indicativos para o nível de ansiedade e depressão, mas não houve alteração para uma mudança na patologia. Diante dos dados apresentados acima se conclui que não houve relação significante entre os níveis de depressão com a prática de exercício físico, é necessário que se faça mais pesquisa.

CORRELAÇÃO ENTRE IMAGEM CORPORAL REAL E IDEAL EM IDOSAS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA UNATI-UEG-ESEFFEGO

SANCHE, J. F; PÓVOA, T, I, R; NEVES, L.F; SILVEIRA, S; ZANFRANCESCHI, J, B; BANNACH, K, K; SOUSA, J, A.

Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO). Goiânia, Goiás, Brasil.

ju_sanche@hotmail.com

Introdução: A imagem corporal (IC) ainda é pouco estudada na população idosa, mas parece que a mesma sofre deteriorações com o processo de envelhecer. Há poucos estudos que avaliam a correlação entre a imagem corporal real e ideal em idosas praticantes de exercícios físicos. **Objetivos:** Correlacionar a imagem corporal real e a ideal em idosas praticantes de exercícios físicos**. Método e Metodologia**: método positivista, estudo transversal, avaliadas 104 idosas, idade igual ou superior a 60 anos, praticantes de exercícios físicos na Universidade Aberta à terceira idade da UEG/ESEFFEGO há pelo menos três meses. Feito cálculo amostral e o N de 101 idosas foi considerado suficiente para se detectar uma diferença de 50 % entre as variáveis analisadas. Para avaliar a imagem corporal real e a ideal foi aplicada a escala de nove silhuetas de Sorensen & Stunkard (1983). O coeficiente de correlação de Pearson foi calculado para avaliar a associação entre a imagem corporal real e a ideal nas faixas etárias: 60-69 anos; 70-79 anos; acima de 80 anos e no grupo total (N=104). Valores de $p \leq 0,05$ foram considerados significantes para todas as análises. Foram avaliadas somente as idosas que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). **Resultados:** das 104 idosas avaliadas, 62 (59 %) se encontram na faixa de 60 a 69 anos; 29 (27,7%) entre 70 e 70 anos e 13 (12,3%) com idade acima de 80 anos.Houve correlação positiva entre a imagem corporal real e ideal em todos os subgrupos das faixas-etárias analisados. No n=104, IC real e IC ideal, r=0,374; no grupo entre 60-69 anos, IC real e ideal, r=0,273; no grupo entre 70-79 anos, IC real e IC ideal, r=0,321 e no grupo acima de 80 anos, IC real e ideal, r=0,577. Somente no grupo com idade acima de 80 anos não houve significância estatística ($p>0,05$). Nos demais, p=0,000. **Conclusão:** No grupo total e nas faixas entre 60-69 anos e 70-79 anos a IC Real e Ideal apresentaram associação, o que demonstra que as idosas avaliadas desejam ter a imagem corporal real semelhante à considerada ideal. No outro grupo, tal inferência não pode ser aplicada, tendo em vista que a correlação não teve significância do ponto de vista estatístico.

A INFLUÊNCIA DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA NA RECUPERAÇÃO DO EQUILÍBRIO DOS IDOSOS – REVISÃO DA LITERATURA

FERREIRA, M,C; DI NACCIO, B,L; CORRÊA, P,F,L.

Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO). Goiânia, Goiás, Brasil.

mari_ceravolo@hotmail.com

Introdução: O envelhecimento pode ser considerado como um conjunto de alterações estruturais e funcionais do organismo que se acumulam de forma progressiva, especificamente em função da idade. Equilíbrio é a capacidade de manter-se equilibrado ou a capacidade de manter o centro de gravidade (CDG) sobre a base de apoio (BDA). Nos idosos as quedas são um evento frequente e limitante, sendo considerado um marcador de fragilidade, morte, institucionalização e de declínio na saúde dos mesmos. A idade é a principal consideração na deficiência de equilíbrio e parece afetar todos os aspectos da tríade da estabilidade (isto é, somatosensorial, visual e vestibular) e todos os três estágios do processo (isto é, influxo da periferia, processamento da informação e geração de potência motora). As quedas estão intimamente relacionadas à postura e à marcha, que, por sua vez, sofrem várias influências do envelhecimento normal e patológico. Desde os seus princípios rudimentares, o uso da água como um meio de cura e, mais tarde, como um procedimento terapêutico cresceu tremendamente. A hidroterapia é um recurso fisioterapêutico importante, e utiliza piscinas aquecidas para o tratamento de variadas disfunções. Exercícios em piscina aquecida são um bom meio para a prática de atividade física nos idosos, pois diminuem a ação da gravidade, permitindo exercícios tridimensionais, não oferecem riscos de quedas e possíveis lesões decorrentes destas, há a possibilidade de realizar exercícios envolvendo os membros superiores e inferiores simultaneamente e o ambiente é agradável e de fácil socialização. Com isso, o meio aquático é considerado seguro e eficaz na reabilitação do idoso, pois a água atua simultaneamente nas desordens musculoesqueléticas, neurológicas, nas patologias cardiopulmonares e melhora do equilíbrio e da qualidade de vida. **Justificativa:** A realização do presente artigo justifica-se pelo aumento crescente no número de idosos na sociedade, o que acarreta, consequentemente, na necessidade da criação de programas que visam a prevenção de quedas desta população, visto que o risco de cair aumenta significativamente com o avançar da idade. Além disso, a terapia aquática foi eleita o melhor recurso fisioterapêutico na prevenção de quedas, pois os exercícios na água parecem ser os ideais para prevenir, manter, retardar, melhorar ou tratar as disfunções físicas características do envelhecimento. **Objetivo:** Analisar a influência das propriedades físicas da água e da hidroterapia na recuperação do equilíbrio, prevenção de quedas e melhora da qualidade de vida nos idosos. **Método e Metodologia:** O trabalho é uma revisão da literatura do tipo assistemática, todos os nove artigos utilizados foram reunidos a partir das bases de dados BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), Lilacs e Scielo, o período de publicação dos artigos foi o de Janeiro de 1993 à Setembro de 2009, utilizando conjuntamente os termos hidroterapia, idosos, quedas e equilíbrio. Os artigos que apresentavam como critérios de inclusão idosos acima de 60 anos de idade, de ambos os sexos e ausência de contra-indicação médica à prática de hidroterapia foram incluídos na revisão. Não foram selecionados na revisão aqueles artigos que não apresentavam como critérios de exclusão a hidroterapia como única atividade física dos idosos. **Resultado:** Quanto aos resultados, todos os estudos relataram melhora do equilíbrio, aumento da funcionalidade e redução de quedas em idosos, porém, é importante ressaltar que foram aplicados diferentes programas de intervenção terapêutica aquática, a maioria de curta duração e compostos por exercícios de alongamento, fortalecimento muscular, equilíbrio e marcha. Tais programas não são padronizados e carecem de informações quanto aos tipos de exercícios realizados, velocidade, frequência e duração dos mesmos. **Conclusão:** Sendo assim, existe a necessidade da realização de pesquisas mais fidedignas, com ensaios clínicos randomizados e controlados, incluindo uma amostra maior e bem caracterizada e detalhamento das intervenções utilizadas. Só assim a eficácia da fisioterapia aquática na recuperação do equilíbrio em idosos e melhora da qualidade de vida dos mesmos poderá ser comprovada.

NÍVEL DE QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS DO PROGRAMA ADULTO EM EXERCÍCIO DO SISTEMA SESI DA CIDADE DE ANÁPOLIS GO

PONTIERI, E, H, S; SANTOS, E, A; SANTANA, F.

Centro Universitário de Anápolis – UniEvangélica – Anápolis,Goiás,Brasil.

Grupo de Estudo e Pesquisa em Qualidade de Vida e Performance Humana

dudu_pontieri@hotmail.com

Introdução: Por meio de diversas transformações e vivências advindas da transição nutricional que ocorre através da saída do campo - ambiente rural, para a grande cidade - ambiente urbano, o indivíduo promove alterações que desencadeiam um desequilíbrio alimentar, que é dependente de maior quantidade calórica na ingesta derivada de alto teor de gordura e açúcares simples, potencializado pela redução de consumo de frutas, verduras e legumes associado à redução do nível de atividade física, que potencializa efeitos maléficos para o indivíduo. Atualmente onde se procura melhor qualidade de vida para a manutenção de uma capacidade funcional e autonomia do indivíduo, diversas instituições privadas ou não, desenvolvem programas para promover maior aderência da população em práticas de atividades físicas e exercícios, seguido de orientações nutricionais e de saúde que podem contribuir com este processo. **Objetivo:** este estudo baseou-se em analisar a Qualidade de Vida dos alunos do Programa Adulto em Exercício dos Centros de Atividades do SESI-Jaiara e SESI-Jundiaí localizada na cidade de Anápolis-Go. **Materiais e Métodos:** Foram avaliados 42 indivíduos sendo: (n = 15) homens e (n = 27) mulheres, na faixa etária de 57 a 69 anos, inseridos no Programa Adulto em Exercício. Através de um questionário, foram observadas as seguintes capacidades: funcional, limitação por aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. Trata-se de uma pesquisa descritiva realizada através de instrumento validado, um questionário de Qualidade de Vida Relacionada à Saúde, denominado de *MOS-SF36.* **Resultados e Discussões:** Os resultados foram apresentados de forma descritiva em percentual da amostra. Referente a capacidade funcional obtivemos uma média de 76% da amostra com resultado positivo, já na limitação por algum aspectos físicos, apenas 14% apresentou problemas, em relação à dor 23% da amostra apresentou alguma queixa. No estado geral de saúde 64% da amostra atingiu bons resultados associados à vitalidade, com 65% da amostra com respostas positivas. A limitação por aspectos emocionais foi de 30%, e a média relativa à saúde mental foi de 26%, com domínio dos aspectos sociais 77%. De forma geral, a amostra apresentou um bom resultado, o que pode ser derivado de uma intervenção através da prática de exercícios, mas que conta com apoio psicológico, nutricional, social e de saúde, que faz parte do programa Adulto em Exercício, oportunizando melhores condições de saúde e consequentemente, melhor qualidade de vida. **Conclusão:** Podemos concluir que o Programa Adulto em Exercício, apoiado, não somente na prática de atividades físicas, mas, em uma gama de atividades multidisciplinares, tem plenas condições de promover a melhora na qualidade de vida do indivíduo. Porém, novos estudos devem ser realizados, abordando o perfil dos indivíduos que se matriculam e comparando-os após um período de intervenção, obtendo desta forma, o real efeito deste programa na busca da melhora da qualidade de vida de seus participantes. Além de avaliar outras variáveis que também podem ser determinantes neste processo.

VARIÁVEIS ANTROPOMÉTRICAS COMO PREDITORAS DE FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS METABÓLICAS E CORONÁRIAS

CARDOSO, R, F; PONTIERI, E, H, S; SANTOS, R, R; SILVA, S, R; SANTANA, F.

Centro Universitário de Anápolis – UniEvangélica – Anápolis, Goiás,Brasil.

Grupo de Estudo e Pesquisa em Qualidade de Vida e Performance Humana

rfcblade@hotmail.com

Introdução: Destacamos que diversos fatores podem potencializar o desenvolvimento de patologias crônicas não transmissíveis e que são derivadas de uma má alimentação, da inatividade física, nível de estresse elevado, obesidade, utilização de tabaco e álcool, e que prediz o estilo de vida do indivíduo, tendo como principal consequência, mortes causadas por infarto, acidente vascular cerebral e câncer. Em contrapartida, uma opção saudável depende de reeducação alimentar e prática de exercícios regulares. A hidroginástica, por exemplo, é um exercício recomendado para qualquer pessoa, inclusive com algumas patologias instaladas e trazem diversos benefícios tais como, controle de peso corporal, fortalecimento e resistência muscular, condicionamento físico, melhora da flexibilidade, equilíbrio, coordenação e diminuição do estresse. **Objetivo:** diante do exposto, o presente trabalho busca identificar algumas variáveis antropométricas como preditoras de fatores de risco para doenças metabólicas e coronárias. **Materiais e Métodos:** a amostra foi composta por (n = 12) mulheres com faixa etária (56,67 ± 16,36) praticantes de Hidroginástica a pelo menos seis meses. Para caracterização da amostra foi mensurado a massa corporal em kg e a estatura em cm para cálculo do Índice de Massa Corporal – IMC. Também foi coletado a circunferência da Cintura e Quadril, calculando a Relação Cintura Quadril – RCQ. Os resultados foram avaliados através de análise estatística descritiva e por percentual para posterior classificação de acordo com as referências listadas pela literatura. **Resultados:** Através dos dados antropométricos avaliados, identificamos um IMC médio do grupo com uma classificação de "Sobrepeso", 28,7±5,2 kg/m^2, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (2003). Vale ressaltar que 35% se classificam com "Obesidade – Grau-I" e 8% com "Obesidade Mórbida", caracterizando alto risco de comorbidades. Com as demais circunferências identificamos o valor médio da Circunferência da cintura de 0,86±0,1 cm e na avaliação da RCQ, o grupo se classifica com "Risco Alto", RCQ=0,85±0,0, para desenvolvimento de problemas metabólicos e coronários. **Conclusão:** Podemos concluir que o grupo avaliado através de dados antropométricos apresentou riscos para a saúde. De acordo com os resultados, salientamos que somente a prática de hidroginástica às vezes não é suficiente para controlar tais variáveis, onde a ingesta alimentar que não foi avaliada, tem grande importância neste processo. Porém, de forma simples podemos predizer fatores que servirão de alerta para a população, na busca de minimizar os efeitos deletérios que as doenças crônicas podem trazer.

COMPORTAMENTO CRONOTRÓPICO DE IDOSAS HIPERTENSAS APÓS SESSÃO DE HIDROGINÁSTICA

CAMARGO, VH; CUNHA, RM; BARBOSA, VA; PERES, LG; PARENTE, RG; ARAÚJO, MH

Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO). Goiânia, Goiás, Brasil.

vhcpersonal@gmail.com

Introdução: Diversos estudos tem apontado para a importância da análise do comportamento da frequência cardíaca durante e após esforços físicos, pelo fato de tal resposta estar associada ao risco de morte, quando acentuado. **Objetivo:** o presente estudo tem o objetivo de avaliar o comportamento da frequência cardíaca de idosas hipertensas, tratadas farmacologicamente, após sessão de hidroginástica. **Metodologia:**Trata-se de um ensaio clínico controlado com uma amostra de 16 mulheres idosas hipertensas. Os procedimentos ocorreram em 2 dias, com intervalo de 48h, com um grupo experimental (GE) e um grupo controle (GC). O GE executou uma sessão de hidroginástica com duração de 40 minutos, contendo exercícios de membros superiores e inferiores com a aula tendo uma predominância aeróbica. A sessão teve intensidade moderada. O GC não realizou exercícios, tampouco entrou na piscina, mas todos os procedimentos de medidas da freqüência cardíaca foram iguais ao GE. As medidas de frequência cardíaca foram realizadas antes de ambos os protocolos, imediatamente após e de 10 em 10 minutos até 30 minutos pós- exercício, com duas medidas com aparelho semiautomático de marca OMRON, e foi utilizado a média dessas medidas para análise. Para avaliar a distribuição dos dados numéricos foi adotado o teste de Shapiro-Wilk. O teste t-student foi utilizado para amostras pareadas para comparar a frequência cardíaca intragrupo e intergrupo, considerando significante p< 0,05. **Resultados:** Os resultados foram FCE pré -70.62±6.62, Minuto 0 - 73.21±5.34*&, Minuto 10 -71.62±6.70, Minuto 20 - 70.53±7.46, Minuto 30-69.43±6.99; FCC pré -70.81±8.11, Minuto 0 - 9.87±8.18&, Minuto 10 -69.4±8.50, Minuto 20 - 68.59±7.24*, Minuto 30-68.03±6.53*.Valores expressos em média + desvio padrão * *p<0,05(intragrupo),* & *p<0,05(intergrupo).* **Conclusão:** Do ponto de vista cronotrópico, os resultados encontrados sugerem possíveis indicações positivas de que a prescrição da prática de hidroginástica para idosas tratadas farmacologicamente poderá ser efetuada com certa segurança por este grupo de análise, visto que houve aumento significativa apenas após protocolo experimental, de magnitude pequena. Contudo, pesquisas que analisem a pressão arterial e também a relação que atividade apresenta de acordo com a variabilidade de frequência cardíaca e seu comportamento autonômico se fazem necessárias.

PERFIL FÍSICO E GLICÊMICO EM JEJUM DE IDOSAS PARTICIPANTES DO PROGRAMA UNATI/UEG

AMORAS,R.C;BEZERRA,J.R.M;NOLETO,M.V;DIAS,P.J;OLIVEIRA,J.S;CUNHA,R.M.

Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO). Goiânia, Goiás, Brasil.

ruama_pa@hotmail.com

Introdução: O envelhecimento é um processo natural que traz consigo alterações físicas, sociais e psicológicas, o individuo idoso necessita de um cuidado peculiar. Avaliar o indivíduo idoso em programas de atividade física apresentam importância por apresentar o perfil, visando conhecer os riscos para atividade física, e físico, importantes na prescrição e acompanhamento do exercício. **Objetivos:** Avaliar o perfil físico e glicêmico de idosas participantes do programa Universidade Aberta a Terceira Idade – UNATI/UEG. **Método e Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal realizado no Laboratório de Fisiologia do Exercício – LAFEX-ESEFFEGO**.** A pesquisa foi realizada com 19 idosas alunas da UNATI/UEG, como critérios de inclusão, a) estar matriculada na UNATI-UEG, b) ter idade igual ou superior a 60 anos. Como critério de exclusão amostral ficaram estabelecidos: a) obesidade (IMC>=30 kg/m2); b) insuficiência cardíaca descompensada; c) evento cardiovascular recente (últimos 3 meses); d) insuficiência renal crônica; e) hepatopatia. As voluntárias foram submetidas a medida do peso, com balança eletrônica de marca Welmy, precisão de 0,1kg. Estatura, com estadiômetro Welmy, graduado em centímetro e precisão de 0,5cm. Foi calculado o índice de massa corporal (IMC). Para analise do percentual de gordura, foi utilizada a bioimpedância tetrapolar. Também foi aplicado o teste de flexibilidade sentado, utilizando banco de Wells. Os dados foram tratados de forma percentual (%). **Resultados:** Referente aos valores de glicose em jejum, 76.68% apresentam perfil normal e 26.31% apresentam perfil de tolerância à glicose reduzida. Quanto ao nível de flexibilidade 10.52% possuem uma flexibilidade excelente,15.78% se encontram na média ,15.78% estão abaixo da média e 57.89% apresentam classificação ruim. Referente ao percentual de gordura 5.26% apresentam perfil abaixo da média, 15.78% acima da média e 78.94% apresentam classificação muito alta. Referente ao índice de massa corporal (IMC) 36.84% perfil de eutrofia e 63.16%perfil de sobrepeso/obesidade. **Conclusão**: Realizando uma análise comparativa entre os parâmetros os resultados obtidos de uma forma geral, pode ser observado que apesar de 76,68% possuírem a glicemia em jejum dentro da normalidade segundo a SBD (2009), as mesmas possuem fator de risco antropométrico importante para o desenvolvimento de doenças crônico degenerativas, dentre eles a própria diabetes. Do ponto de vista físico, as idosas não apresentaram um bom perfil, visto que mais da metade apresentaram limitação de flexibilidade, IMC e %GC aumentados. Avaliações físicas e glicêmicas podem ser um importante recurso no subsidio de informações sobre potencialidade e limitação do grupo perante o exercício. Tais dados, sem dúvidas, podem subsidiar melhor acompanhamento das idosas deste programa.

ANÁLISE DA VARIAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

ABREU, D, J, F; SANTOS, L, P; SILVA, A, J, C; TOMAZ, A; SOARES JÚNIOR, A, A.

Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO). Goiânia, Goiás, Brasil.

daltojuniorferro@hotmail.com

No Brasil, é considerada idosa, a pessoa com idade igual ou superior a 60 anos, como apresenta a OMS (2009). Nesta fase, as funções fisiológicas ficam debilitadas, em decorrência de inúmeras mudanças, dentre elas, a diminuição da massa muscular e óssea, entre outras, que se constitui em uma das principais causas de quedas e fraturas entre estes indivíduos, como apresenta Regis Cavini Ferreira (2012). Sendo que a partir dos 30 anos perdemos 100 mil células nervosas por dia fazendo com que o nosso organismo envelheça e não se regenere. Percebemos que a prática de atividade física e/ou exercício físico, tem colaborado com a manutenção e ganhos na saúde destes indivíduos, sendo o exercício resistido (musculação), como uma destas possibilidades. A prática da musculação é caracterizada pelo aumento da quantidade e do volume das fibras musculares, além de colaborar nas funções cardíaca e circulatória, de seus praticantes. Assim, podemos confirmar que um dos ganhos provindos da prática do treinamento resistido, é o controle da frequência cardíaca, que tende a responder adequadamente à quantidade de trabalho que o coração realiza para suprir as demandas metabólicas (LEIGHTON, 1987). Este estudo observou a relação que existe entre frequência cardíaca (FC) e exercício resistido, de indivíduos vinculados ao projeto Universidade Aberta a Terceira Idade (UNATI/ESEFFEGO), no semestre de 2012/01. A amostra da pesquisa foi constituída de 06 indivíduos, com idade superior a 60 anos e frequentes às atividades. A pesquisa tem caráter quantitativa, segundo o princípio positivista, tendo como técnica o estudo de caso, sendo que o instrumento de coleta de dados utilizado foi a aplicação de protocolo, frequência Cardíaca (BRUCE, 1992). Foi possível observar que houve uma variação muito grande entre as frequências coletadas, sejam entre e o inicial e final da aferição. Esta variação nos possibilita apontar que a atividade não teve efeitos positivos sobre a variável pesquisada (FC). Já a variação entre a frequência cardíaca inicial (FCI) e frequência cardíaca final (FCF), média dos participantes, tiveram uma variação pequena. Portanto, a variação da FCI ao longo das intervenções não determinou que acontece alteração da FC com os exercícios resistidos.

FATORES DE RISCOS CORONÁRIOS E METABÓLICOS ASSOCIADOS À CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

FERREIRA, Y; GOMES, C; LIMA, K; GARCIA, L; ARCANJO, P; PACHOIN, T; SANTANA, F.

Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO). Goiânia, Goiás, Brasil.

yaraferreira0410@hotmail.com

Introdução: À medida que envelhecemos reduzimos nossas atividades, ocorrendo diminuição da musculatura e aumentando a gordura corporal, podendo desencadear doenças que aceleram este processo que é denominado de senescência, representando um envelhecimento biológico e fisiológico que compromete a capacidade funcional e autonomia do indivíduo. A prática de exercícios físicos pode contribuir para minimizar este processo. Destacamos que a Musculação é um método utilizado e importante no combate ao processo de envelhecimento. **Objetivo:** identificar fatores de risco que potencializam os problemas coronários e metabólicos de idosos praticantes de musculação e sua relação com a capacidade funcional. **Metodologia:** a pesquisa foi realizada com (n = 18) idosas voluntárias com idade entre 64 e 89 anos. Após autorização através da assinatura do TCLE, foram mensuradas as variáveis morfológicas que envolveram a massa corporal (kg), a estatura (cm), para estimativa do Índice de Massa Corporal – IMC, circunferências da cintura e do quadril, para cálculo do Índice Relação Cintura-Quadril – IRCQ, como fatores de riscos coronários e metabólicos. Para identificar a capacidade funcional da amostra, foi aplicado o teste de sentar e levantar durante 30s. **Resultados:** foi identificado que os praticantes de musculação analisados estão sujeitos ao aparecimento de doenças coronarianas. A massa corporal média do grupo foi de 75,5±10,0 kg, a estatura média, 1,66±0,0 cm; o IMC médio, 27,34±3,7 kg/m^2. O ICQ médio foi de 0,891 ±0,0 e no teste de levantar e sentar de 30 segundos, o resultado obtido foi de 20,8±6,5. **Conclusão:** a prática da musculação tende a ser uma importante aliada ao combate e prevenção dos riscos coronários e metabólicos e ao envelhecimento precoce em idosos. Porém, novos estudos devem ser desenvolvidos avaliando um período de intervenção e analisando os efeitos que o treinamento pode promover nos indivíduos, contribuindo desta forma, com a comunidade acadêmica e científica.

AS POSSIBILIDADES DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM CASAS DE LONGA PERMANÊNCIA: O CASO DE UM ASILO EM GOIÂNIA

MOURA, N, A.

Universidade Federal de Goiás, Goiânia,Goiás, Brasil.

nuarassis@hotmail.com

A partir do olhar voltado ao público idoso, onde há uma grande diversidade de indivíduos necessitados de cuidados especiais devido aos fatores que influenciam no processo do envelhecimento humano, este trabalho tem como finalidade avaliar as possibilidades do professor de educação física em casas de longa permanência. Dentro desta perspectiva, foram realizadas atividades direcionadas com um grupo de idosos de ambos os gêneros e características diferentes, utilizando-se de conteúdos da educação física, a fim de analisar a necessidade do profissional no local, os fatores a serem levados em consideração em relação à adaptação das atividades, e, principalmente, os benefícios que podem ser alcançados com a contribuição do professor da área nesse ambiente. Fatores como o sedentarismo, doenças físicas e psicológicas, são contribuintes na auto-desvalorização e baixa autoestima do indivíduo idoso, fato preocupante que através da conclusão deste trabalho, pôde se perceber a contribuição através de atividades que estimulam a melhora do desempenho aeróbico, o raciocínio, a criatividade, a socialização, a memória, o autoconhecimento, a coordenação motora, dentre outros, tendo grande relevância de serem trabalhadas nesse contexto, na melhora da saúde em seu amplo conceito, podendo ser facilitadas e melhor orientadas pelo professor de educação física. Assim, a atividade física quando bem adaptada através do estudo sistematizado do público-alvo e aplicada de uma forma a considerar a individualidade, pode possibilitar uma grande variedade de ações em benefício dos participantes.

AVALIAÇÃO DA AUTOPERCEPÇÃO DO DESEMPENHO EM ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA DE IDOSAS DA UNATI-UEG-ESEFFEGO

FRANÇA, L, N; PÓVOA, T, I, R; SANCHE, J, F; SILVEIRA, S; TOMAZ, R, S; SILVA, H, H; PAIVA, T, A.

Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO). Goiânia, Goiás, Brasil.

leticia_neves_franca@hotmail.com

Introdução: O envelhecimento populacional tem crescido de maneira acelerada. Idosos pouco ativos parecem ter limitações no desempenho das atividades de vida diária (AVD`s). **Objetivos**: Avaliar o grau de desempenho nas AVD`s de idosas praticantes de exercícios físicos. **Sujeitos e Metodologia**: avaliadas 104 idosas praticantes de exercícios físicos e matriculadas na Unati-UEG-Eseffego. Utilizadas escalas de autoavaliação para medir a autopercepção do desempenho em atividades de vida diária (ANDREOTTI E OKUMA, 1999). Utilizada a Escala da Abipeme para a avaliação do perfil socioeconômico. Foi utilizada estatística descritiva, com aplicação de médias e desvio padrão. Somente foram avaliadas as idosas que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). **Resultados:** Na autopercepção do desempenho em atividades de vida diária, o grupo de idosas entre 60 e 69 anos (N=62) apresentou-se enquadrado no nível "muito bom" da escala de Andreotti e Okuma (1999), com média de pontos de 138,2 ± 16,6. Já o grupo entre 70 e 79 anos (29) enquadrou-se no nível "bom", com média de 127,9 ±42,2. As idosas com idade acima de 80 anos (N= 13) apresentaram o nível "muito bom", com média de 136,9 ±18,1. **Conclusão:** os três grupos analisados apresentaram satisfatórios níveis quanto à autopercepção do desempenho de atividades de vida diária, o que sugere que praticar exercícios físicos nesta fase da vida pode contribuir positivamente nas atividades de vida diária.

RELAÇÃO PLASTICIDADE NEURAL E EXERCÍCIO FÍSICO E SUA AÇÃO NO ENVELHECIMENTO

GUEDES, J, B; PÓVOA, T, I, R.

Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO). Goiânia, Goiás, Brasil.

jord_guedes@hotmail.com

Introdução: O estresse causado pelo exercício físico, quando realizado pelo idoso é uma das formas e possibilidades de amenizar e tornar mais brandos aspectos biológicos e sociais que são prejudicados na senescência, e, assim levar a um envelhecimento mais saudável. Surge, na estimulação de formas de adaptação do sistema nervoso para novos aprendizados ou simplesmente para estabilizar diversas funções com o intuito de evitar grandes declínios, a possibilidade de melhora encontrada no desencadeamento da plasticidade neural pelo exercício físico. **Objetivo***:* O objetivo da pesquisa é comprovar se o exercício pode ser um meio de gerar plasticidade neural no envelhecimento e de que forma isso pode ocorrer. **Metodologia***:* Pesquisa do tipo bibliográfica, quantitativa e positivista, baseada em dados comprovados empiricamente, por meio de fontes bibliográficas e artigos científicos da década de 90 até os anos atuais. **Resultados***:* Estudos da década de 90 até mostram melhoras que o exercício físico promove em funções cognitivas como memória, atenção, percepção, tempo de reação, entre outras, nos idosos participantes, através de testes físicos e neuropsicológicos e ressonância magnética. **Conclusão**: Foi possível evidenciar a relação positiva entre plasticidade neural e exercício físico no idoso. Foram identificadas limitações nos estudos que podem influenciar na detecção da ocorrência deste efeito do exercício sobre a plasticidade neural: a tecnologia limitada nos estudos do sistema nervoso em humanos. Além disso, poucos estudos explicitaram o volume e a frequência do exercício físico nos protocolos usados e poucos fizeram a diferenciação de entre tarefas complexas e tarefas simples nas respostas adaptativas.

AVALIAÇÃO E CORRELAÇÃO DO PERCENTUAL DE GORDURA E GLICEMIA DE JEJUM EM IDOSAS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS

MONTEIRO, G; BRAVO, Y, J; CUNHA, R, M.

Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO). Goiânia, Goiás, Brasil.Laboratório de Fisiologia do Exercício – LAFEX /UEG/ESEFFEGO.

prof.geyce_monteiro@hotmail.com

A prática da atividade física provoca melhoria em grande escala do corpo humano como a composição corporal, o aumento da densidade mineral óssea, melhora a utilização da glicose como também o perfil lipídico, o aumento da flexibilidade e da resistência. O objetivo desta pesquisa foi avaliar o percentual de e a concentração de glicose no sangue e sua possível correlação entre o percentual de gordura corporal e a glicemia de jejum via venosa em idosas que praticam exercícios. Trata-se de um estudo descritivo exploratório, transversal, realizado com 23 idosas praticantes de exercício da UNATI-ESEFFEGO. O percentual de gordura foi medido pelo aparelho de bioimpedância tetrapolar, via eletrodos, com aparelho de marca Maltron 906BF, a concentração de glicose no sangue foi realizada por dosagem enzimática em espectrofotômetro, após jejum de 8 a 12 horas. Para avaliar a correlação entre o percentual de gordura corporal foi utilizado o teste de *Correlação de Spearman, considerando significante p<0,05. Não* houve correlação estatística entre a glicemia de jejum e o % de gordura corporal, indicando que, em idosas ativas, o acumulo de gordura não tem relação com a glicemia de jejum. Esses resultados sugerem que a prática de exercícios físicos pode exercer um papel importante no controle da glicemia em idosas com % de gordura elevado, mesmo sendo este um indicador de resistência a insulina.

ANÁLISE DO DESENVOLVIMENTO MOTOR DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO X MULHERES SEDENTÁRIAS COM A MESMA FAIXA-ETÁRIA.

SILVA, L, L, P; TEIXEIRA, J; LIMA, W, A; MENDONÇA, J, S; FONTES, M, B; SOUZA, A, V.

Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO). Goiânia, Goiás, Brasil.

Secretaria Municipal de Educação – SEMED – Anápolis, Goiás, Brasil.

Centro Universitário de Anápolis- UniEVANGÉLICA, Anápolis, Goiás, Brasil.

Faculdade Estácio de Sá de Goiás-FESGO. Goiânia,Goiás, Brasil.

liviaed.f@hotmail.com

Este trabalho teve como objetivo analisar o desenvolvimento motor entre mulheres praticantes de musculação e sedentários da cidade de Nerópolis-GO, foram avaliados a motricidade fina, motricidade global, equilíbrio, esquema corporal, organização espacial e organização temporal. A escolha deste assunto se deu em razão do crescimento exponencial do mesmo na atualidade, visto que, o envelhecimento traz consigo várias modificações fisiológicas, motoras, o que nos remete averiguar, se há diferença em seus quesitos motores, assim promovendo intervenções para reparações e manutenções dos elementos motores. Foram aplicados testes do Kit Escala motora para terceira idade (EMTI) de Francisco Rosa Neto (2009). Esta pesquisa avaliou 80 idosos, com idade entre 60 e 75 anos, sendo 40 indivíduos de cada grupo. Sendo quantitativa, transversal de natureza descritiva. Sua análise estatística foi na forma média, desvio padrão, utilizando o teste t e o programa SPSS versão 17,0. Obtendo os seguintes resultados: Motricidade fina – musculação (média: 114,20) sedentário (média: 85,50)/ Motricidade global – musculação (média: 77,70 e) sedentário (média: 57,45)/ Equilíbrio – musculação (média: 103,70) sedentário (média: 87,15)/ Esquema corporal – musculação (média: 96,30 e) sedentário (média: 71,70)/ Organização espacial – musculação (média: 108,60) sedentário (média: 89,10)/ Organização temporal – musculação (média: 96,30) sedentário (média: 63,90)/ Aptidão motora geral – musculação (média: 99,43) sedentário (média: 75,80). Conclui-se que somente as variáveis idades não apresentaram diferença estatística entre as mulheres. O que nos mostra a aptidão motora geral das praticantes de musculação sendo normal médio e as sedentárias como inferior, apontando um maior comprometimento motor das mulheres sedentárias.

EFEITOS DA KINESIO TAPING NA SIALORRÉIA EM UM PARKINSONIANO: UM RELATO DE CASO.

LUCAS, L, B; PEREIRA, K, C/ CELEDONIO, C, P; LEMOS, T, V.

Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO).

tvlemos@gmail.com

A Doença de Parkinson (DP) é uma doença neurodegenerativa e progressiva com presença de uma tríade clássica formada por tremor, rigidez e bradicinesia. Existem outros sinais e sintomas associados como a Sialorréia, que é uma deficiência de deglutição automática da saliva, estando associada ao aumento do tônus dos músculos responsáveis pela abertura da boca. Como na DP os movimentos da língua e mandibulares estão limitados o paciente apresenta dificuldades para deglutir, podendo ocorrer a hipersialia involuntariamente. A Bandagem Terapêutica *Kinesio Taping (KT)* promove aumento da propriocepção através da estimulação dos mecanorreceptores cutâneos e sua aplicação pode aumentar controle motor, assim como ativar a musculatura desejada. O objetivo deste relato de caso é descrever os efeitos da *KT* aplicada na musculatura supra-hióidea como recurso terapêutico na redução da sialorréia em um paciente com diagnóstico de DP. Foi realizada uma avaliação inicial, com exames físicos e questionários para avaliar a intensidade da sialorréia do paciente antes e após o tratamento com a *KT*, que foi aplicada durante três meses. Foi observada a redução da sialorréia, além de melhora na deglutição e na fala. Conclui-se que a *KT* se mostrou eficaz no controle oro motor, com redução do escape da saliva do paciente com DP, sugerindo sua implantação e novas pesquisas no tratamento da sialorréa.

AVALIAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E DO ESTADO NUTRICIONAL DE IDOSAS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA UNATI-UEG-ESEFFEGO

SANCHE, J, F; PÓVOA, T, I, R; FRANÇA, L, N; SILVEIRA, S; ZANFRANCESCHI, J, B; BANNACH, K, K; SOUSA, J, A.

Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO). Goiânia, Goiás, Brasil. ju_sanche@hotmail.com

Introdução: Com o envelhecimento ocorrem transformações em nível antropométrico, sendo que o estado nutricional sofre piora, especialmente quando há o sedentarismo concomitante ao envelhecimento. A imagem corporal é pouco estudada na população idosa, mas parece que a mesma também sofre deteriorações com o processo de envelhecer. Há poucos estudos que avaliam a imagem corporal em idosas praticantes de exercícios físicos. **Objetivos:** Avaliar a imagem corporal e o estado nutricional de idosas praticantes de exercícios físicos. **Método e Metodologia**: método positivista, estudo transversal, avaliadas 104 idosas da UNATI/UEG-ESEFFEGO. Variáveis e instrumentos de coleta de dados*:* foi medido o peso e a estatura para cálculo do IMC para identificar o estado nutricional. Aplicada a escala de nove silhuetas de Sorensen & Stunkard (1983). Foi realizada estatística descritiva, com aplicação de médias e desvio padrão e testes estatísticos para a comparação dos dados entre os grupos. Usado o teste de Kolmogorv Smirnov para a testagem da normalidade dos dados e o t-student para amostras independentes. Considerado um nível de significância de $p<0,05$. Foram avaliadas somente as idosas que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). **Resultados**: O grupo total apresentou IMC médio de 26,7 kg/m^2; 60-69 anos: 27,8 kg/m^2; 70-70 anos: 25,7 kg/m^2; Acima de 80 anos: 22,9 kg/m^2. A única faixa etária que não apresentou insatisfação com a imagem corporal foi o grupo com idade acima de 80 anos. **Conclusão:** no total de amostras (n=104) a grande maioria das idosas apresentou sobrepeso e insatisfação com a imagem corporal.

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE MULHERES IDOSAS DA UNIVERSIDADE ABERTA À TERCEIRA IDADE (UNATI) E DE UM COMPLEXO GERONTOLÓGICO DE GOIÂNIA

MENDONÇA, J, S; TEIXEIRA JÚNIOR, J; LIMA, W, A; SILVA, L, L, P; FONTES, M, B, F

Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO). Goiânia, Goiás, Brasil.Secretaria Municipal de Educação – SEMED – Anápolis, Goiás, Brasil.Centro Universitário de Anápolis- UniEVANGÉLICA, Anápolis, Goiás, Brasil.

Faculdade Estácio de Sá de Goiás-FESGO. Goiânia,Goiás, Brasil.

jessicasouto5@gmail.com

Este trabalho teve como objetivo avaliar o nível de atividade física de mulheres idosas participantes do projeto da Universidade aberta à Terceira Idade (UNATI) na Universidade Estadual de Goiás, Unidade Universitária (ESEFFEGO) e de um complexo gerontológico em Goiânia-GO, sobretudo, verificar os aspectos relacionados à Atividade Física (AF) no Trabalho, no meio de transporte, em casa, tarefas domésticas e atenção à família, de recreação, esporte, exercício e lazer. Para tanto foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão 8, na forma longa e semana normal. A amostra foi de 79 idosas, dentro do universo das idosas da (UNATI), e 64 no complexo gerontológico. Os dados foram analisados através da estatística descritiva e dos testes Qui-quadrado, e o não paramétrico de Wilcoxon. Apresentando os seguintes resultados: UNATI (69% ativo, 24% muito ativo e 7% irregularmente ativo A), em relação à atividade física no trabalho elas gastam em média 361,4 minuto/semana, no meio de transporte 317, em casa, tarefas domésticas e atenção à família 525,8, de recreação, esporte, exercício e lazer 228,3 e 1701 minuto/semana passam sentadas; Complexo (70% ativo, 21% muito ativo e 9% irregularmente ativo A), atividade física no trabalho elas gastam em média 180 minuto/semana, no meio de transporte 265,9, atividade física em casa, tarefas domésticas e atenção à família 700,1, de recreação, esporte, exercício e lazer 189,1 e 1513,4 minuto/semana passam sentadas. Concluiu-se que a maioria das idosas encontra-se dentro dos níveis considerados normais de atividade física para suas respectivas faixas etárias.

COMPORTAMENTO PRESSÓRICO EM IDOSOS NORMOTENOS DURANTE E IMEDIATAMENTE APÓS A REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS ABDOMINAIS.

XIMENES, D, G, M; LAURENTINO, V, M; SOUZA, M, C, C; SANTOS, M, G, R; RODRIGUES, R, M; CUNHA, R, M.

Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO). Goiânia, Goiás, Brasil.

Laboratório de Fisiologia do Exercício-LAFEX-UEG-ESEFFEGO.

daniloximenes@hotmail.com

Introdução: A maioria dos idosos apresentam desequilíbrios posturais devido a fraqueza e encurtamentos musculares, gerando padrão cifótico, escolioses, espondilólise, espondilolistes, hérnia de disco, no qual o quadro sintomatológico é caracterizado pela lombalgia. Como tratamento e prevenção os exercícios abdominais são utilizados, porem pouco se sabe das alterações pressóricas acometida logo após pratica do exercício abdominal. **Objetivo**: Avaliar o comportamento hemodinâmico dos idosos normotensos submetidos a uma sessão de exercício abdominal **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa clinica, de característica randomizada,controlada, crossover, de caráter experimental.A pesquisa será realizada no laboratório de fisiologia do exercício (LAFEX/UEG), com 40 indivíduos idosos acima de 64 anos,no qual os voluntários serão submetidos a três (3) diferentes séries de exercícios abdominais.Será realizada a avaliação pressórica dos participantes antes ,durante e após o termino do protocolo experimental.O protocolo controle se diferencia pela não realização dos exercícios abdominais.Os dados serão tratados estatisticamente, e dispostos em médias e desvio Padrão. Para avaliação da normalidade, será utilizado o teste de Kolgomorov Smirnov e para avaliação das médias inter e intragrupo, será utilizado o teste t student pareado. Para tanto será considerado significante o $p<0,05$.

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSAS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA UNATI-UEG-ESEFFEGO

LIMA, S, S; PÓVOA, T, I, R; SOUZA, G, H; SANCHE, J, F; FRANÇA, L, N; SANTOS, J, C; SILVA, A, M.

Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO). Goiânia, Goiás, Brasil.

stella_silveira_@hotmail.com

Introdução: A qualidade de vida durante o processo de envelhecimento é uma temática atual e centro de muitas discussões, tendo em vista que a população de idosos no Brasil está crescendo de forma bastante acelerada, devendo chegar a aproximadamente 30 milhões de pessoas em 2020, o que corresponderá a 13% dos brasileiros, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE ,2008. **Objetivos**: avaliar a qualidade de vida de idosas praticantes de exercícios físicos. **Método e Metodologia:** método positivista, estudo transversal, serão avaliadas 101 idosas da Unati/UEG-Eseffego. Variáveis e instrumentos de coleta de dados: Será utilizado o questionário de qualidade de vida: WHOQOL-Old, em conjunto com o WHOQOL-bref, que abrange os domínios: físico, psicológico, de relações sociais e de meio ambiente. Somente serão avaliadas as idosas que assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Será realizada estatística descritiva, com aplicação de médias e desvio padrão e testes estatísticos para a análise dos dados. Será considerado um nível de significância de $p<0,05$.

PROJETOS PÚBLICOS DE LAZER E EXERCÍCIO FÍSICO NA CIDADE: O OLHAR DO (A) IDOSO (A) SOBRE OS BENEFÍCIOS DESTA PRÁTICA.

SANTOS, P, H, A; BUENO, P, F, R; DIAS, N, F; SILVA, A, M; OLIVEIRA, C, S; RONCATO,R.

Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO). Goiânia, Goiás, Brasil.

Este trabalho tem por objetivo compreender quais benefícios são atribuídos por idosos (as) à prática de exercícios físicos realizados dentro de um projeto público de lazer desenvolvido no município de Goiânia. A coleta de dados será realizada por meio de questionários e observação das práticas corporais desenvolvidas. Como trata-se de uma pesquisa em fase inicial, os instrumentos encontram-se em fase de construção e elaboração, como também, a definição dos espaços que compõem o projeto vinculado a Secretaria Municipal de Esporte e Lazer.

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS DE HIDROGINÁSTICA E GINÁSTICA FUNCIONAL NA CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS

REZENDE, E, P; PÓVOA, T, I, R.

Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO). Goiânia, Goiás, Brasil.

elisabh18@hotmail.com

Introdução. O envelhecimento é um processo inexorável aos seres vivos, conduz a uma perda progressiva das aptidões funcionais do organismo, aumentando o risco do sedentarismo e de doenças. Objetivos: avaliar os efeitos de um programa de exercícios de hidroginástica e ginástica funcional na capacidade funcional de idosos. **Método:** A presente pesquisa se dará segundo a matriz positivista, trata-se de uma pesquisa descritiva quantitativa, do tipo: ensaio clínico não controlado retrospectivo. Serão avaliados testes que medem a capacidade funcional antes e após 10 meses de treinamento de hidroginástica e de ginástica funcional. Serão analisados os seguintes testes: Levantar e sentar em 30 segundos; Ir e vir; Sentar e alcançar (na cadeira) e Timed up & Go test. Será feita estatística descritiva, com e aplicação de médias e desvio padrão e testes estatísticos para verificar as possíveis diferenças antes e após o programa de exercícios físicos. Será considerado um nível de significância de 5%.