

16º Congresso Nacional de Iniciação Científica

TÍTULO: PERFIL DE FORÇA E FLEXIBILIDADE DE IDOSAS PARTICIPANTES DE UM GRUPO DE CONVIVÊNCIA DA TERCEIRA IDADE

CATEGORIA: EM ANDAMENTO

ÁREA: CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE

SUBÁREA: EDUCAÇÃO FÍSICA

INSTITUIÇÃO: FACULDADES INTEGRADAS PADRE ALBINO

AUTOR(ES): VINICIUS MANCINI GONÇALVES AFFONSO, EMERSON PIROTTA, RONY BASSI

ORIENTADOR(ES): IGOR AUGUSTO BRAZ

Realização:

Apoio:

INTRODUÇÃO: No Brasil, com ritmo de crescimento da população idosa tem sido sistemático e consistente. O processo de envelhecimento envolve alterações em todos os sistemas do organismo humano, observando-se declínios significativos em quase todas as funções, nos diferentes componentes da capacidade funcional, em especial nas expressões da força muscular e na flexibilidade. A diminuição da massa muscular e da força muscular chamada de Sarcopenia se mostra como um importante fator de contribuição para redução da capacidade funcional no envelhecimento com atrofia óssea, ou seja, a perda de massa óssea que poderá levar a fraturas. As alterações no sistema osteoarticular geram a piora do equilíbrio corporal do idoso. **OBJETIVO:** O objetivo do presente estudo foi analisar o perfil de força muscular e flexibilidade de idosas participantes de um grupo de convivência da terceira idade. **METODOLOGIA:** O propósito deste estudo foi analisar o perfil de força muscular e flexibilidade em idoso, Trata de natureza qualitativa e quantitativa, o método de sentar e alcançar no Banco de Wells, balança digital (Plena, resolução de 100 gramas), a estatura por meio de um estadiômetro, mensuração arterial de aparelho digital e frequência cardíaca da marca polar m300. Intenção de observar a aptidão e futuras praticas. **DESENVOLVIMENTO:** O método de sentar e alcançar no Banco de Wells avaliando flexibilidade, estatura mensurada com estadiômetro, mensurar a frequência cardíaca e pressão arterial e propor um método de treinamento para as idosas de convivência da terceira idade. **RESULTADOS PRELIMINARES:** Em relação à flexibilidade de membros inferiores mensurada pelo “teste de sentar e alcançar” do Banco de Wells, não foram encontradas diferenças entre os grupos. Já a Mensuração da Pressão Arterial e Frequência Cardíaca houve um aumento quando comparado com grupos anteriores. **FONTES CONSULTADAS:** 1- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira 2009. 2-Teixeira INDAO, Neri AL. Envelhecimento bem sucedido: uma meta no curso da vida. Psicol USP 2008;19(1):81-94. 3- WEINECK, J. Treinamento ideal. 9º Ed. São Paulo: Manole, 1999.