



PROPOSTA DE AVALIAÇÃO PARA A ÁREA DE GERONTOMOTRICIDADE

Alves, Nuno¹, Petrica, João^{1,2}, Santos, Jorge¹

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

¹ IPCB, Mail: nunoalvesedf@gmail.com;

² IPCB/CI&DTS, Mail: j.petrica@ipcb.pt

Correspondencia:

Mails: nunoalvesedf@gmail.com

Introdução

Edo conhecimento geral que o processo de envelhecimento é inerente ao ciclo de vida. A primeira verdade acerca do envelhecimento é que toda a gente atingirá esse estado. A segunda verdade é que toda a gente envelhece de forma diferente. (Spirduso, 1995)

A prática da atividade física é indispensável para todos, mas segundo Fischer (2005), de todos os grupos etários, os idosos são os que mais beneficiam com a prática de exercício. Os riscos associados a várias doenças e problemas de saúde habituais na população idosa, diminui com a prática de atividade física regular.

Para Matsudo (2001) um dos conceitos quando se trata de envelhecimento e a relação que existe entre saúde, aptidão física e a qualidade de vida é, sem dúvida, o da capacidade funcional, definido também como “estado funcional”. O estado funcional pode ser definido como um estado determinante na análise dos efeitos do envelhecimento.

Moreira (2001), ressalta que saúde e aptidão física são qualidades positivas que influenciam o bem estar, a qualidade de vida e a prevenção de doenças cardio-vasculares e crónico-degenerativas, consideradas a principal causa de morte nos idosos. Outros fatores como o sedentarismo, a incapacidade e a dependência são as maiores adversidades da saúde associadas ao processo de envelhecimento.

Objetivos

Avaliar a influência da prática de atividade física na melhoria da capacidade física funcional e na composição corporal de uma turma de ginástica sénior da povoação de Sobral Fernando, concelho de Proença-a-Nova

Metodologia

Participantes

A amostra do nosso estudo será formada por 12 alunos de ambos os sexos, residentes na povoação de Sobral Fernando, concelho de Proença-a-Nova com idades compreendidas entre os 60 e 85 anos e uma média de idades de 60 anos

Instrumentos

Será realizada, numa primeira fase, uma avaliação antropométrica e um estudo da composição corporal (IMC).

Posteriormente será aplicada a Bateria de Testes de Rikli & Jones (1999).

Procedimento

O investigador principal estabelecerá contato com os participantes, explicando detalhadamente os procedimentos da avaliação antropométrica e composição corporal e da bateria de testes de Kikli & Jones.

Esta bateria foi concebida tendo em consideração duas finalidades fundamentais tais como; ser facilmente administrada e apresentar acordo com padrões de aceitabilidade científica no que respeita à fiabilidade e validade.

Resultados e discussão

Este estudo pretenderá assim detetar numa primeira fase a performance funcional de cada sujeito antes de iniciar um programa de ginástica sénior e numa segunda fase os efeitos desse mesmo programa nas respetivas variáveis estudadas: IMC, Força e resistência dos membros inferiores, força e resistência dos membros superiores, flexibilidade dos membros inferiores, mobilidade física (velocidade, agilidade e equilíbrio dinâmico), flexibilidade dos membros superiores e resistência aeróbia.

Conclusões

Com este estudo, pretendemos realçar que a prática de atividade física é benéfica, não só para a saúde, mas também ao nível das variáveis físicas analisadas. Poderá por em evidência, portanto, que a implementação da atividade física na 3ª Idade terá que ser considerada uma prioridade na nossa sociedade, pois é fundamental para a qualidade de vida e autonomia funcional dos Idosos.

Bibliografia

- Paulo, Rui (2010). Efeitos de Atividade Física não formal na Capacidade Funcional e no Índice de Massa Corporal, da População Idosa. *Dissertação de Mestrado em Atividade Física*.
- Rikli, R.E. and Jones, C.J. (1999). Measuring function – *The Journal on Active Aging*, March, April 2002
- Santos, Cristina (2008). Caracterização dos Parâmetros Morfológicos e da Aptidão Física Funcional em Idosos do Distrito de Coimbra, *Monografia de licenciatura no âmbito do seminário "Observatório Nacional da Atividade Física e do Desporto"*.