11o Seminário de Iniciação Científica - SIC

De 30/11/-1 à 30/11/-1

METODOLOGIA DE TREINAMENTO, ATRAVÉS DE ATIVIDADES DIFERENCIADAS, VISANDO MELHORA NOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA EM IDOSOS

JUNIARA CRISTINA LIMA, Graduando, juni_ef@yahoo.com.br JUNIARA CRISTINA LIMA, Graduando, juni_ef@yahoo.com.br HELENA POFFO, Graduando, helena.poffo@univille.net CARLA WERLANG COELHO, MSc, carla@joinville.udesc.br ERIBERTO FLEISCHMANN, MSc, eribertofleischmann@gmail.com

Universidade da Região de Joinville, Univille, Joinville/SC, Brasil

Palavras-chave: metodologia, aptidão física, idosos

Mudanças no desempenho físico ocorrem durante o processo de envelhecimento, através da atividade física regular esse processo pode ser minimizado, melhorando o desempenho em atividades diárias, relacionando-se diretamente com a qualidade de vida do idoso. O objetivo deste trabalho é propor uma metodologia de treinamento, através de atividades diferenciadas, visando melhora nos níveis de aptidão física em idosos. A amostra foi composta por 16 idosos com idade média 60,6±6,4 anos, participantes do projeto de pesquisa Programa de Atividade Física e Saúde para Idosos na Univille(PAFSI). A pré-seleção foi realizada através de uma anamnese, indivíduos que não apresentassem algumas patologias. Em seguida foram realizadas avaliações visando prescrição e acompanhamento dos participantes, como: eletrocardiograma em repouso, composição corporal, flexibilidade(Sentar e alcançar), potência aeróbica(caminhada de 1milha) e força muscular(1RM). O programa é aplicado duas vezes semanais com sessões de 90 minutos, onde são treinados os quatro componentes da aptidão física para a saúde: força, flexibilidade, potência aeróbica e composição corporal. Propondo diversificar os ambientes para aplicação, as atividades são realizadas na pista de atletismo, academia, sala de dança, piscina e outros locais ao ar livre. O grupo foi dividido em quatro subgrupos, denominados: A/B/C/D, sendo divididos com base nos resultados das pré-avaliações, ou seja, conforme o nível de aptidão física. O treinamento de força muscular consistiu em aulas de musculação e ginástica localizada; para inclusão de novos exercícios e como método de adaptação, foram realizadas sessões em grupo, e em treinamentos posteriores foram cobrados individualmente enfatizando a execução correta dos movimentos. A potência aeróbica foi treinada durante o aquecimento no início de cada treino, também aplicada durante o intervalo das séries como intervalo ativo. Foram realizadas também caminhadas na pista de atletismo e ao ar livre, monitoradas através da freqüência cardíaca. A flexibilidade foi treinada com aulas de alongamento. No intuito de promover uma atividade que englobasse todos os componentes da aptidão física para a saúde, foram realizadas aulas de hidroginástica, proporcionando ao grupo uma nova vivência. O componente composição corporal é resultado das atividades propostas no programa de atividade física. Esta proposta metodológica tem como objetivo além da manutenção dos componentes da aptidão física para a saúde, a integração social dos idosos, auxiliando no equilíbrio físico e emocional, objetivando a melhora da qualidade de vida dos participantes do projeto. Conclui-se que a assiduidade do grupo no programa, é resultado da eficácia da metodologia de treinamento utilizada no PAFSI.

ISSN: **1807-5754**