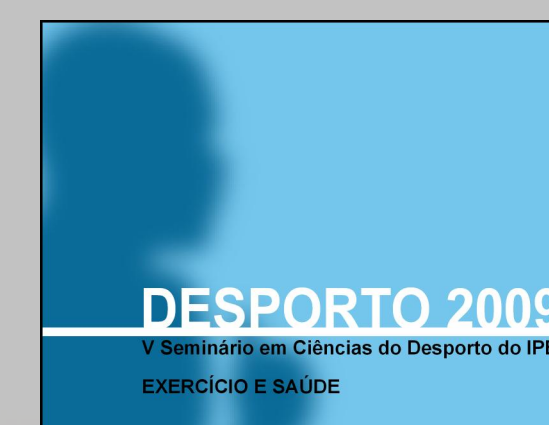


Programa de Actividade Física Regular para a População Sénior



Rocha, E.; Matos, S.; Sádio, A.; Santos, D.; Ferreira, A.; Ventura, S.; Monteiro, A.M.

Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física – Instituto Politécnico de Bragança – Portugal;
*Address Contact: Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física - Instituto Politécnico de Bragança ,
Campus Santa Apolónia, Apartado 1101, 5301-856 Bragança, Portugal.
Email: mmonteiro@ipb.pt, Webpage: www.ipb.pt/~mmonteiro/+idade+saude

1. Introdução

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2002), o número de indivíduos com mais de 65 anos irá duplicar nos próximos 50 anos, conseqüentemente têm surgido novos programas de actividade física de modo a tornar esta população mais activa e saudável.

Neste contexto, surge o programa “+ Idade + Saúde”, criado em Novembro de 2006, que faz parte de um projecto de investigação de Doutoramento da responsabilidade do Mestre António Miguel de Barros Monteiro do Departamento de Desporto e Educação Física da Escola Superior de Bragança.

O programa conta com o apoio de 6 estagiários do curso de Desporto e 5 estagiários de Educação Social.

As aulas são ministradas todas as 2ª, 4ª e 6ª das 10h às 11h nas instalações da Escola Superior de Educação de Bragança.

2. Objectivos

O programa consiste em observar os efeitos (“dose-resposta”) de diferentes tipos de treino na aptidão física e funcional dos idosos.

- 1- Comparar os níveis de força e potência musculares ao longo de diferentes programas de treino;
- 2- Comparar as alterações da composição corporal ao longo dos diferentes programas de treino;
- 3- Comparar o nível da actividade funcional dos idosos ao longo dos diferentes programas de treino;
- 4- Comparar o nível da actividade física dos idosos ao longo dos diferentes programas de treino.

3. Metodologia

3.1. Amostra

A amostra é composta por 100 idosos voluntários, de ambos os sexos com idade igual ou superior a 65 anos. Todos os participantes foram informados das características do estudo e da sua finalidade.

Os idosos estão subdivididos em quatro grupos :

- Grupo I – Grupo de controlo (Não submetido à prática de actividade física);
- Grupo II – Grupo submetido a um programa de treino de força potência (programa A);
- Grupo III – Grupo submetido a um programa de treino força resistência (Programa B);
- Grupo IV – Grupo submetido a um treino predominantemente aeróbio baseado secções de ginástica de manutenção (Programa C).

3.2. Programas de treino

Treino de Força: visa o desenvolvimento da força e potência, tem a duração de 8 meses com 3 sessões semanais. Cada sessão é composta essencialmente por 7 exercícios: Prensa de pernas, tronco, supino, puxador alto, extensão de pernas e flexão de pernas.



Programa A: Exercício em máquinas de resistência variável, três séries, o número de repetições depende da velocidade de realização do exercício, terminando o mesmo quando esta diminui. O treino de potência de força é feito com intensidade de 40-60% de 1RM.

Programa B: Exercícios em máquinas de resistência variável, 3 séries de 8 repetições a 75% de intensidade de 1 RM, 3 vezes por semana. O treino de força resistência iniciou-se na primeira semana apenas com intensidade de 50-60% de 1 RM, aumentando depois para uma intensidade de 75-80% de 1RM.

Programa C: Ginástica de manutenção: diferentes exercícios que solicitam diversas capacidades predominantemente aeróbias. É um programa generalizado de actividade física mais adequada à população sénior. As sessões são constituídas por: (i) um período de aquecimento; (ii) um trabalho muscular localizado; (iii) um trabalho aeróbio de cerca de 15/20 minutos com exercícios diversificados; (iv) exercícios de coordenação, jogos lúdicos e de equilíbrio; no final um período de relaxamento/alongamento.

Bateria de Testes

Avaliação da Força: A avaliação isocinética da força dos músculos flexores e extensores do joelho de ambos os membros inferiores (dinamómetro *Biodex, System 2, USA*).

Composição corporal: a altura (estadiómetro *seca*) e o peso (balança *seca*) são determinados através de métodos antropométricos standart. A composição corporal é avaliada através de bioimpedância e DEXA (*Dual-energy X-Ray absorptiometry, da Hologic Mod Explorer*®).

Actividade Física diária: Calculada através do questionário de Baecke modificado para a população idosa (Voorrips et al., 1991), e monitores de actividade física habitual CSA (*Computer Science Applications*).

Aptidão física: Foi utilizado a Sénior Fitness Test desenvolvida por Rikli e Jones (2001), para avaliação da força dos membros inferiores (levantar e sentar na cadeira) e membros superiores (flexão do antebraço), resistência cardiovascular (step 2 minutos), flexibilidade dos membros inferiores (sentar e alcançar) e membros superiores (alcançar atrás das costas), velocidade, agilidade e equilíbrio dinâmico (sentado, caminhar 2,44 metros e voltar a sentar).



4. Dados do Projecto

Ao longo dos três anos do programa, é notório um crescimento exponencial em relação à adesão da população sénior como se pode observar no gráfico 1.

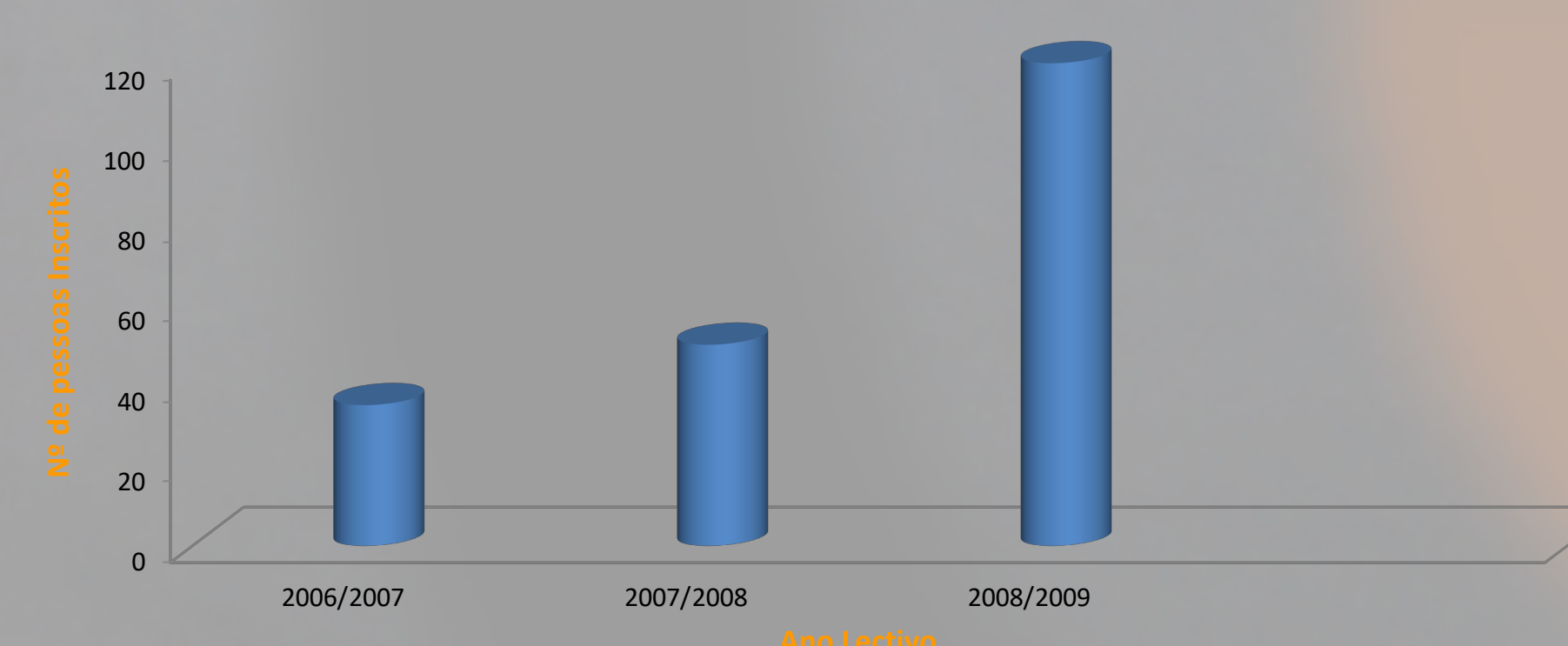


Gráfico 1. Adesão ao programa

5. Bibliografia

VOORRIPS, L.E. et al. (1991). *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 23(8):974-979.