

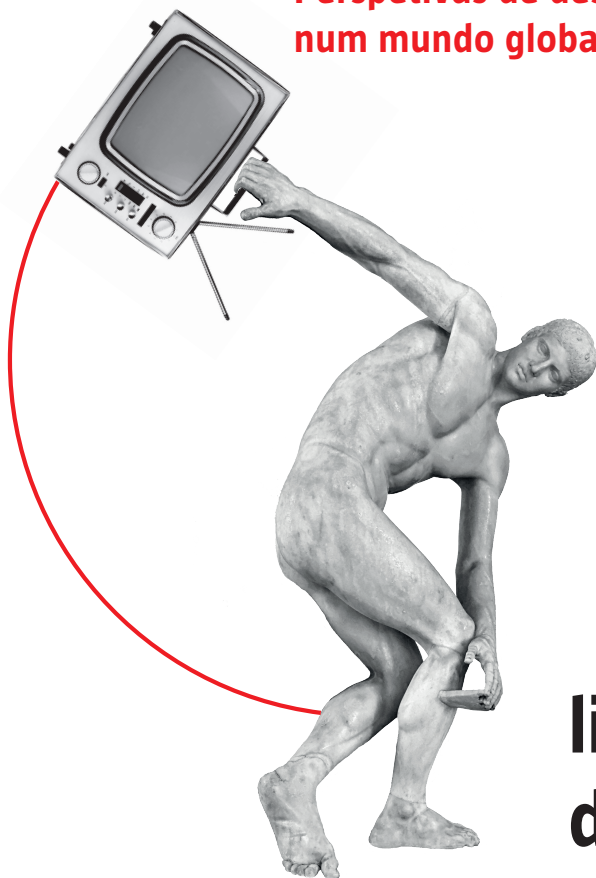
XI

Seminário Internacional EDUCAÇÃO FÍSICA LAZER & SAÚDE

UTC Desporto da ESE | IE, CIEC da Universidade do Minho

8 a 11 julho
2015

Perspetivas de desenvolvimento
num mundo globalizado



livro de atas

ESE | POLITÉCNICO
DO PORTO
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO

**XI Seminário Internacional de Educação Física e Saúde
Perspetivas de Desenvolvimento num Mundo Globalizado
8 a 11 de julho de 2015**

ATAS

**Escola Superior de Educação
Instituto Politécnico do Porto
Porto - Portugal**

Ficha Técnica

Título

Livro de Atas do XI Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde

Book of Minutes of the XI International Seminar on Physical Education, Leisure and Health

Coordenadores de Edição

Paulo Pereira, Susana Vale & António Cardoso

Comissão Editorial

André Real e Jorge Araújo

Data

Julho de 2015

ISBN

978-972-8969-11-0

Edição

Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico do Porto

Rua Dr. Roberto Frias, 602 – 4200-465 Porto

Telefone

225073460

Fax

225073464

E-mail

ese@ese.ipp.pt <http://www.ese.ipp.pt>

Daniel F. Leal · Raul F. Bartolomeu · António M. Monteiro

Instituto Politécnico de Bragança

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Introdução

O processo de envelhecimento está associado a uma redução de aptidão física que pode levar a uma diminuição da qualidade de vida. Existem vários programas de atividade física direcionados para a população idosa, no entanto não raras vezes, verifica-se um abandono sazonal por parte dos praticantes. Este trabalho tem como objetivo verificar os efeitos de uma interrupção sazonal na aptidão física e na composição corporal em idosos.

Métodos

36 idosos saudáveis ($65,7 \pm 6,7$ anos) participantes num programa de treino multicomponente trissemanal com duração de seis meses, foram avaliados antes de uma interrupção de aproximadamente três meses e no recomeço do programa. Utilizou-se a bateria de testes Functional Fitness Test (FFT) para avaliar a aptidão funcional e uma balança de bioimpedância (Tanita BC-545) para medir a composição corporal. Foi utilizado o software SPSS (SPSS v.21) para testar a normalidade da distribuição (teste Shapiro-Wilks) e assegurar a homogeneidade (teste Levenne). Utilizaram-se o teste T para

medidas emparelhadas e o teste de Wilcoxon consoante a normalidade das variáveis.

Resultados

Todas as variáveis respeitantes à composição corporal sofreram alterações significativas ($p < 0,01$): a gordura visceral e a percentagem de massa gorda aumentaram ($z = -2,93$, $r = 0,34$ e $t = -2,962$, respetivamente) ao passo que a densidade mineral óssea e a massa muscular diminuíram ($z = -2,842$, $r = -0,34$ e $z = -2,636$, $r = -0,31$). No que respeita ao FFT, verificou-se um decréscimo significativo ($p < 0,001$) nos testes Chair Stand ($z = -3,484$, $r = -0,041$), Arm Curl ($t = 5,816$) e 2-minutes Step Test ($t = 3,067$).

Conclusão

Um período de destreino de 3 meses afetou significativamente a aptidão funcional e a composição corporal dos idosos, excepto nas variáveis ligadas à flexibilidade e equilíbrio dinâmico. Deste modo, os níveis de aptidão física dos idosos durante a interrupção dependem do estilo de vida por eles praticado. Assim, deve incentivar-se a realização autónoma de exercícios que contribuam para a manutenção da sua aptidão funcional.