

FACULDADE UNIGUAÇU
EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO II

KAWANA LOTHAMMER

**ANÁLISE DE FORÇA EM IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS
FÍSICOS NO MUNICÍPIO DE SANTA HELENA-PR**

SÃO MIGUEL DO IGUAÇU - PR

2024

KAWANA LOTHAMMER

ANÁLISE DE FORÇA EM IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO MUNICÍPIO DE SANTA HELENA-PR

Trabalho de conclusão de curso de graduação
apresentado como requisito para obtenção do título
de Bacharel em Educação Física da Faculdade
UNIGUAÇU.

Orientador: Me. Gleison Ferreira

SÃO MIGUEL DO IGUAÇU - PR

2024



[4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Esta licença permite remixe, adaptação e criação a partir do trabalho, para fins não comerciais, desde que sejam atribuídos créditos ao(s) autor(es) e que licenciem as novas criações sob termos idênticos. Conteúdos elaborados por terceiros, citados e referenciados nesta obra não são cobertos pela licença.

TERMO DE APROVAÇÃO

KAWANA LOTHAMMER

ANÁLISE DE FORÇA EM IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO MUNICÍPIO DE SANTA HELENA-PR

Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física apresentado, sob a orientação do professor Gleison Ferreira, aprovado como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel no curso de Educação Física da Faculdade UNIGUAÇU, pela seguinte banca examinadora:

Professor Esp. Maurício Antônio Haus
Faculdade UNIGUAÇU

Professor Esp. Roberto Sparenberg
Faculdade UNIGUAÇU

Professor Me. Fernando Ferro Pinto
Faculdade UNIGUAÇU

SÃO MIGUEL DO IGUAÇU, 09 DE DEZEMBRO DE 2024.

A folha devidamente assinada está sob guarda da secretaria do curso.

RESUMO

O objetivo deste estudo de caráter descritivo quantitativo foi de analisar o desenvolvimento de forças nos idosos praticantes de exercícios físicos no município de Santa Helena-PR. Para compreender importância do exercício físico hoje em dia com os idosos, foi aplicado um questionário com questões de assinalar as alternativas e descritivas, com o objetivo deste. Participaram da pesquisa 28 idosos de ambos os gêneros. Os resultados indicaram que as maiores das entrevistas, 8 deles relataram que a prática do exercício físico auxilia no bem-estar. 4 deles indicaram a prática de atividade física atualmente o que lhes auxiliou em diversos momentos do dia a dia, 10 deles relataram que a prática auxilia na agilidade, na resistência física dos membros e melhorando o suporte para a realização dos exercícios. Enquanto 6 relataram que a prática auxilia na diminuição de dores articulares. Todos os entrevistados relataram estar se sentindo bem após as práticas, considerando momentos de lazer. Pode-se concluir neste estudo que houve um aumento significativo no desenvolvimento de força dos idosos, conforme observado nos testes realizados.

Palavras – chave: Exercícios físico. Força.

ABSTRACT

The objective of this descriptive and quantitative study was to analyze the development of strength in elderly practitioners of physical exercises in the city of Santa Helena-PR. To understand the importance of physical exercise today with the elderly, a questionnaire was applied with questions to mark the alternatives and descriptive, with the objective of this. 28 elderly people of both genders participated in the research. The results indicated that the largest of the interviews, 8 of them reported that the practice of physical exercise helps in well-being. 4 of them indicated the practice of physical activity currently, which helped them at various times of their daily lives, 10 of them reported that the practice helps in agility, physical endurance of the limbs and improving the support for performing the exercises. While 6 reported that the practice helps to reduce joint pain. All interviewees reported feeling well after the practices, considering moments of leisure. It can be concluded in this study that there was a significant increase in the strength development of the elderly, as observed in the tests performed.

Keywords: Physical exercises. Strength.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

- Gráfico 1 - Gráfico expondo o resultado do primeiro teste dos membros superiores em idosos praticantes de exercício físico..... 15
- Gráfico 2 - Gráfico expondo o resultado do primeiro teste dos membros inferiores em idosos praticantes de exercício físico..... 16
- Gráfico 3 - Gráfico expondo o resultado do segundo teste dos membros superiores dos idosos praticantes de exercício físico..... 17
- Gráfico 4 - Gráfico expondo o resultado do segundo teste dos membros inferiores dos idosos praticantes de exercício físico..... 18

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	7
1.1	OBJETIVOS	9
1.1.1	OBJETIVO GERAL	9
1.1.2	OBJETIVO ESPECÍFICO	9
1.1.3	JUSTIFICATIVA	9
2	REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1	POPULAÇÃO IDOSA	10
2.2	A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA OS IDOSOS	10
2.3	DESEMPENHO MOTOR E O EQUILÍBRIO CORPORAL E INDEPENDÊNCIA MOTORA	11
3	METODOLOGIA	12
3.1	LOCAL DA PESQUISA	13
3.2	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	13
3.3	POPULAÇÃO E AMOSTRA	13
3.4	INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS	13
3.5	PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS	14
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES	14
5	CONCLUSÃO	19
	REFERÊNCIAS	20

1 INTRODUÇÃO

Tendo um conceito amplo e objetivo que se refere também ao bem-estar físico, mental e social de um indivíduo, sendo diretamente relacionado a capacidade de desfrutar de uma vida plena e satisfatória, atendendo suas necessidades básicas e assim, estando em equilíbrio ao seu redor.

Segundo o NAHAS (2017), concorda que a qualidade de vida é algo subjetivo, portanto, variável. Muitos fatores são relevantes para moldar esse amplo conceito, além de combinações, que moldam e diferenciam o dia a dia do ser humano, geralmente sendo associados a expressão aspectos como saúde, longevidade, satisfação do trabalho, salário, lazer, relações, familiares, disposição. De forma mais objetiva a qualidade de vida é fundamental para promover o bem-estar e a felicidade de cada indivíduo.

De acordo com Civinski, Montibeller e Braz (2011) o envelhecimento é um processo que resulta em alterações morfológicas, biológicas, bioquímicas e psicológica inevitáveis, e ainda mais evidentes em indivíduos que não permanecem ativos fisicamente. A falta de força e resistência limita a capacidade de realizar qualquer atividade cotidiana, aumentando a chance de acidentes. Por consequência, o processo de envelhecimento acaba por causar uma redução nas habilidades físicas e motoras do indivíduo.

Segundo a informação anterior, o envelhecimento é um processo natural e contínuo, o corpo e a mente sofrem alterações e desgastes progressivos, ainda assim, o avanço da idade se manifesta como um marco importante na vida de cada indivíduo. Conseqüentemente, influencia a ação da sarcopenia, resultando na diminuição das fibras musculares.

Portanto, a sarcopenia relaciona-se a vários comprometimentos da saúde, como riscos que abrangem desde quedas, fraturas, perda de funcionalidade, incapacidade para atividades diárias, incapacidade física, até risco de óbito.

GUEDES (2019) relata que ela pode ser descrita como uma síndrome geriátrica, caracterizada pela perda progressiva geral da massa e força muscular, afetando a funcionalidade dos idosos, essa síndrome pode ser identificada e tratada. É possível identificar uma redução maior na força muscular em comparação a massa, principalmente com os membros inferiores ocasionando a diminuição de velocidade da marcha com o avanço da idade.

O treinamento de força para os idosos é essencial, retardando a perda de massa muscular e diminuição do desempenho físico e motor dos mesmos, além de melhorar significativamente suas capacidades de realizar tarefas diárias de forma independente.

Estudos e pesquisas realizados por SILVA, G. R. VELOSO, V. M. BISSARO. A, F. SILVA, G. I. CRUZ, D. R. I. VELOSO, V. J. D. na pesquisa dos autores observei que o grupo de idosos praticantes de exercício físicos tinham melhorado a capacidade funcional comparado com idosos não praticantes de exercícios físicos.

Movimentar o corpo proporciona incontáveis benefícios a quaisquer faixas etárias, ainda assim, seus proveitos são mais visíveis quando observados em idosos, evitando acidentes no dia a dia, e aumentando sua independência e expectativa de vida, diminuindo a falta de força e resistência bem como diversas enfermidades ligadas ao sedentarismo a longo prazo.

Relembrando que grande parte dessa população começa a chegar em uma certa idade e começa a depender da família para realizar as suas tarefas diárias, sem contar que no início não costumam aceitar ajuda facilmente, mesmo necessitando muito, onde ocorre certo impacto pois costumava ser uma pessoa independente, trabalhava, estudava e realizava seus programas da semana, passando agora a tornarem-se pessoas dependentes de outras para quaisquer atividades como: Tomar banho, sair, se alimentar enfim realizar as necessidades básicas de cada indivíduo. Também é importante ressaltar que com o passar do tempo conforme a idade vai aumentando os indivíduos acabam se tornando menos ativos, sendo suscetíveis a um maior índice de doenças. Assim sendo enfatizada a importância da atividade física para os idosos, devido a melhora da saúde e da aptidão física.

O presente estudo teve como objetivo geral de analisar o desenvolvimento de força dos idosos praticantes de exercícios físicos no município de Santa Helena, PR. Sendo aplicado o protocolo de testes de Rikli e Jones (1999) de membros superiores utilizando halteres de aproximadamente (2,27 Kg para mulheres e 3,36 kg para homens) avaliando a força deles com o máximo de execução em 30 segundos e também de membros inferiores, testando levantar-se e sentar-se na cadeira, avaliando a força no máximo de execuções em 30 segundos sem a utilização dos membros superiores. O propósito do estudo foi determinar a quantidade de repetições, em um determinado espaço de tempo, para se ter uma estimativa da

incapacidade funcional e com o tempo obter resultados melhores em seu desempenho físico.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 OBJETIVO GERAL

O objetivo geral deste estudo consiste em analisar o desenvolvimento de força dos idosos praticantes de exercícios físicos, no município de Santa Helena, Paraná.

1.1.2 OBJETIVO ESPECÍFICO

Avaliar os níveis de força de membros inferiores de idosos praticantes de diversas formas de exercício físico (RIKLI E JONES 1999).

Avaliar os níveis de força de membros superiores de idosos praticantes de diversas formas de exercício físico RIKLI E JONES (1999).

Reconhecer a importância das diferentes formas de exercícios físicos para o desenvolvimento da força da população idosa.

1.2 JUSTIFICATIVA

Muitos idosos não acreditam que o exercício físico pode transformar sua rotina e acabam se aderindo um estilo de vida sedentário, o que tende a desencadear diversos problemas de saúde. Com essa pesquisa demonstrei a importância do exercício físico na vida da parcela populacional supracitada e seus incontáveis benefícios como: A melhoria na qualidade de vida e prevenção de doenças, para tanto, é imprescindível que eles encontrem atividades prazerosas, para se ter adesão à longo prazo.

Os resultados deste estudo foram importantes, tanto para a instituição quanto para a sociedade, pois com o envelhecimento, os indivíduos perdem a força muscular sendo esse um dos maiores problemas enfrentados por idosos, o que leva a uma série de limitações e problemas de saúde, portanto a pesquisa mostrou como

a realização de projetos e investimentos nessa área é essencial para o bem estar deles.

Esse tema é de extrema importância, não apenas para a vida acadêmica desta estudante como também para a sociedade como um todo. É fundamental mostrar a importância e a necessidade de qualquer tipo de exercício físico e que a sociedade passe a enxergar como sendo uma ferramenta poderosa para se ter um envelhecimento saudável.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 POPULAÇÃO IDOSA

Atualmente a população idosa vem tendo um crescimento considerável se comparada com as demais parcelas da população brasileira, levando-se em consideração esse recorte populacional é composto por indivíduos que passaram por diversas dificuldades em sua vida quando jovens se comparados com a geração atual como: Baixa escolaridade e limitações quanto ao acesso a informações. Com o decorrer dos anos, o corpo vai se enfraquecendo e perdendo densidade óssea necessitando de intervenção profissional. Portanto, esse grupo populacional acaba sofrendo, gerando desafios para eles e seus familiares BOMFIM, SILVA, CAMRGOS (2022).

Segundo a Organização Mundial de Saúde, idosos são indivíduos com idades iguais ou mais que 60 anos em países subdesenvolvidos, como no Brasil.

De acordo com o IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística o censo demográfico em 2022 apresentou que a população idosa no país alcançou o número de 31,2 milhões, sendo 14,7% dos brasileiros. O aumento foi de 39,8% no período de 2012 a 2021.

2.2 A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA OS IDOSOS

Atualmente muitos idosos procuram projetos municipais e academias para a realização de algum tipo exercício físico de baixa intensidade, sendo isso de extrema

importância para o desempenho das capacidades físicas e também para o fortalecimento dos músculos e das articulações.

O exercício físico é considerado atualmente uma das melhores atividades de lazer para se obter qualidade de vida durante o processo de envelhecimento, pois como esse processo não tem controle e não existe nenhum tipo de tecnologia para evitá-lo, os exercícios físicos ajudam auxiliando na capacidade de desempenho fundamental durante esse processo. Com isso o idoso consegue realizar a maioria das suas tarefas diárias com autonomia e independência. (SIMÃO, R. BAIA, S. e TROTTA, M. 2011).

No geral, o exercício físico é de suma importância para o desempenho de força muscular, resistência e equilíbrio dos idosos o que irá melhorar o seu cotidiano e acaba auxiliando no processo de envelhecimento. Esses benefícios colaboram em diferentes aspectos, como por exemplo o ganho de massa muscular, sendo assim, contribuindo para o subir e descer escadas, auxiliando na resistência corporal, melhorando a respiração o sistema cardiorrespiratório e o equilíbrio, tornando-se importante na capacidade de movimentar o corpo e prevenir as quedas durante o dia a dia.

A massa muscular tem um papel importante em geral na força e sustentação dos ossos, a musculatura é preservada quando acontecem os movimentos repetitivos das fibras musculares durante os exercícios físicos, com a correta repetição e execução.

2.3 DESEMPENHO MOTOR E O EQUILÍBRIO CORPORAL E INDEPENDÊNCIA MOTORA

Segundo NASCIMENTO (2015) O desempenho motor dos idosos está ligado a modificações fisiológicas, anatômicas e psicológicas do processo de envelhecimento. Como os efeitos do envelhecimento contribuem para uma certa lentidão e perda das fibras musculares, é gerado um comprometimento durante os movimentos, o que dificulta a sua locomoção.

Com isso pode-se identificar as mudanças que ocorrem durante as várias faixas etárias de cada indivíduo durante a vida, o que envolve as habilidades físicas e mentais para se ter uma vida de forma independente, pelo equilíbrio corporal também sofrem com o processo natural do envelhecimento, gerando impactos para

os idosos, principalmente na redução de suas tarefas diárias e na sua autonomia social trazendo sofrimento e a imobilidade corporal, podendo ocasionar maiores riscos de quedas, sendo assim, é importante para esse grupo ter um corpo estabilizado, o que ocorre a medida que se possui mais força nas musculaturas, o que ocorre quando realizado exercícios físicos de diferentes níveis para reduzir essas quedas.

A independência motora é fundamental durante o processo de envelhecimento, ajudando a promover a autonomia das pessoas idosas e o direito de liberdade de escolha. Essa independência é fundamental para a melhoria da condição de saúde e conseqüentemente, na capacidade de realizar as atividades diárias (Borges, Benedetti & Farias, 2011).

3 METODOLOGIA

Esse trabalho, é uma pesquisa quantitativa na qual são apresentados gráficos e tabelas constando a frequência e intensidade de cada indivíduo analisado.

Nessa pesquisa, participaram idosos que praticam exercícios físicos (vôlei, caminhada, musculação, pilates, hidroginástica, bocha) onde foram determinados 5 idosos por modalidade, priorizando atletas regulares, a fim de se obter bons resultados. No total participaram 28 idosos (embora o plano inicial fosse ter 30 participantes), aos quais individualmente, responderam um questionário.

Os primeiros passos para a coletas dos dados consistiram em visitas nos locais destas atividades mencionadas, conversar com os responsáveis de cada modalidade e convidar cinco idosos para responder o questionário. Em seguida, foram reunidos todos os participantes para a coleta de dados, na qual foi utilizada a técnica apropriada dos testes e dos movimentos adequados para a pesquisa.

Os equipamentos utilizados para a análise de força nos idosos, foram um cronometro e uma cadeira com encosto (sem braços), para realizar os testes de membros inferiores e para realizar os testes dos membros superiores foram utilizados um cronometro e halteres de aproximadamente de 2,27 Kg para mulheres e de 3,36 Kg para homens.

O método de pesquisa utilizado sendo a pesquisa de campo, que serviu para obter dados e coletar de informações dos indivíduos em relação ao objetivo do tema.

Além disso, a pesquisa bibliográfica foi importante para o aprendizado e o conhecimento da pesquisadora.

3.1 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa aconteceu nos locais de treinamento dos participantes, para a maior comodidade de todos os convidados.

3.2 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Assim sendo foi possível identificar o tipo de pesquisa adequada para este estudo como sendo quantitativa.

Como base no estudo dos objetivos e de descobrir resultados em números e quantidade. Segundo o Fonseca (2002) a pesquisa objetiva, é uma pesquisa quantitativa realizada através de análises de dados, com a ajuda de instrumentos adequados para recolher mais informações.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Para esse estudo os indivíduos foram selecionados através de convites feitos em instituições particulares e para os responsáveis dos projetos realizados pelo município de Santa Helena - PR, não será exigido ter uma classe social específica, mas sim de possuir a capacidade de se locomover até o local da pesquisa. Os critérios de inclusão foram: (a) faixa etária de 60 a 80 anos, (b) participar apenas de um programa, (c) praticar de duas a mais vezes o projeto na semana. Com um total de 28 idosos praticantes de exercícios físicos, buscou-se selecionar indivíduos participativos que realizam os treinamentos com uma ótima frequência, a fim de satisfazer as necessidades de informações para a análise.

Foram selecionados idosos participantes de diferentes modalidades, sendo elas: caminhada (5), voleibol (6), musculação (4), hidroginástica (5), pilates (5), bocha (3).

3.4 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

Tratando-se de uma pesquisa quantitativa, essa análise de dados se deu a partir de estatísticas descritivas, tendo como objetivo a prática de coletar e analisar dados. A coleta dos dados foi realizada pela acadêmica do curso de educação física. Sendo aplicado o protocolo de testes de Rikli e Jones (1999).

Na realização do questionário foram dadas as primeiras orientações de forma verbal. O questionário entregue aos sujeitos da pesquisa contava com as seguintes questões:

- 1) Idade do indivíduo analisado?
- 2) A quanto tempo está praticando esses exercícios?
- 3) O porquê procurou a prática desses exercícios?
- 4) Qual modalidade você pratica (vôlei, musculação, caminhada, hidroginástica, pilates e bocha)?
- 5) Você pratica apenas um exercício físico?
- 6) O que você sentiu de melhoria no seu dia a dia, após a prática?
- 7) Você sente dores nas articulações quando pratica exercícios físicos?

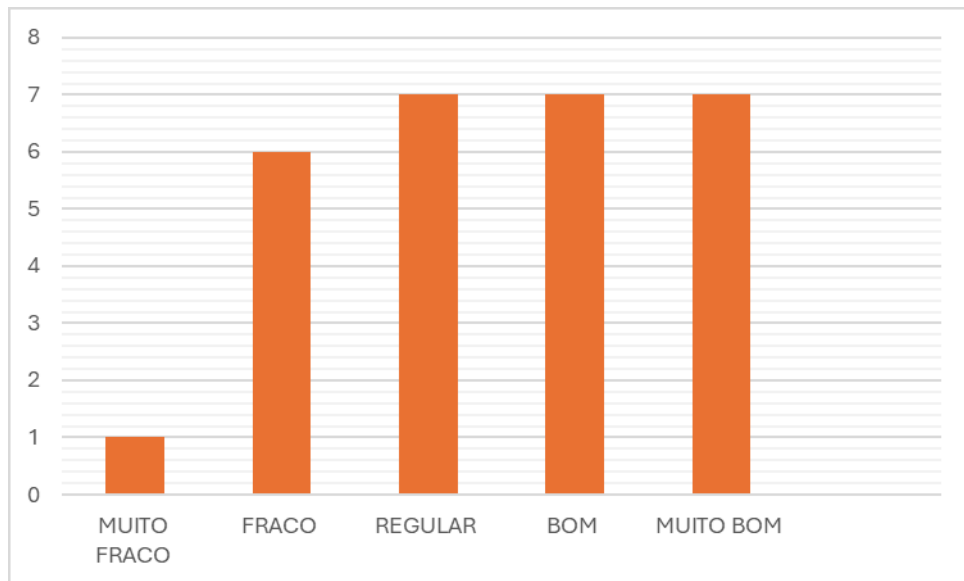
3.5 PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS

Para a análise estatística descritiva dos resultados foi utilizado o programa Microsoft Office Excel® 2007.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados encontrados foram tratados aqui de forma descritiva, utilizando as informações coletadas nos testes e no questionário respondido, ou seja, dados pessoais coletados, as questões sobre as melhorias que a prática de atividades físicas trouxe para o seu bem-estar e para o dia a dia, incluindo porque procurou a prática.

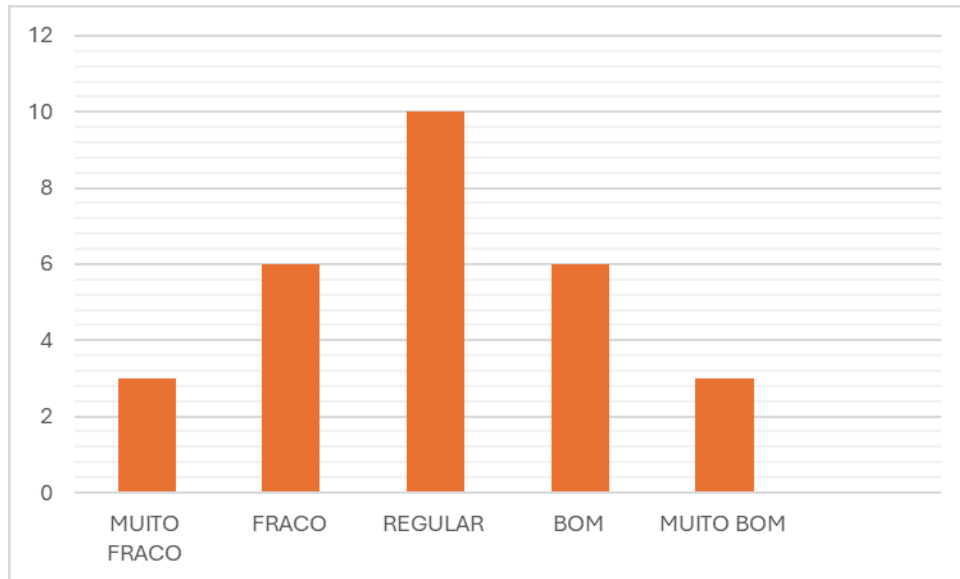
Gráfico 1 - Gráfico expondo o resultado do primeiro teste dos membros superiores em idosos praticantes de exercício físico.



Fonte: autor próprio, 2024

O Gráfico 1 teve como objetivo investigar o desenvolvimento da força nos membros superiores dos idosos, servindo como a primeira análise do estudo. Na hidroginástica 2 idosas acabaram resultando (REGULAR) e 1 idosa acabou tendo o resultado (FRACO). Já na musculação com um total de 4 idosos avaliados, 1 idoso teve o resultado (REGULAR) e 3 idosos tiveram o resultado (BOM). No voleibol com um total de 6 idosos avaliados, 1 idosos com o resultado de (FRACO), 1 idoso com o resultado (BOM), e 4 idosos com o resultado (MUITO BOM). Na caminhada 2 idosas acabaram resultando (FRACO), 2 idosas (REGULAR), e 1 (BOM). Em contrapartida, na bocha os 3 idosos analisados tiveram resultados (MUITO BOM). Já no pilates 2 idosas resultou (FRACO), e 1 idosa teve resultado (MUITO FRACO) e 2 resultados (BOM).

Gráfico 2 - Gráfico expondo o resultado do primeiro teste dos membros inferiores em idosos praticantes de exercício físico.

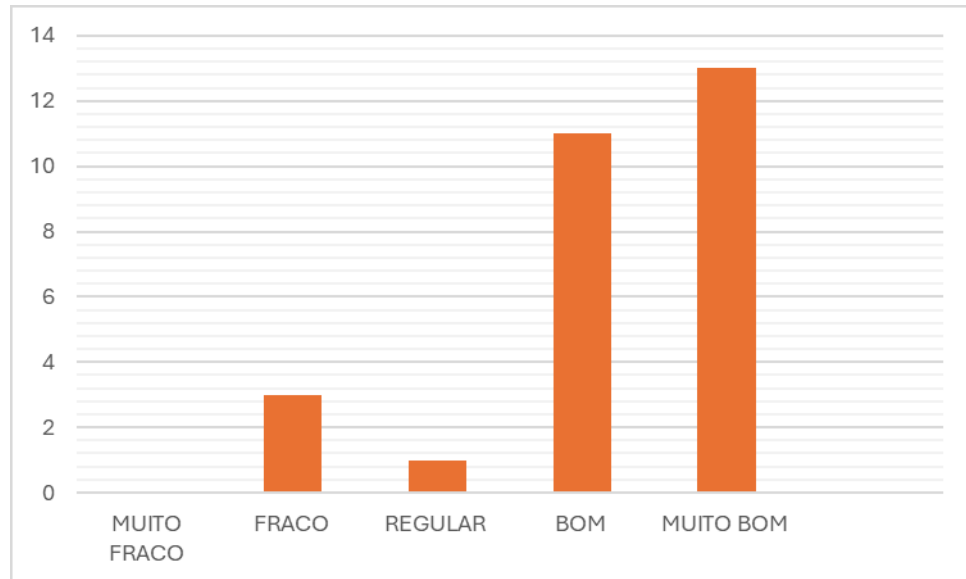


Fonte: autor próprio, 2024

O Gráfico 2 teve como objetivo investigar o desenvolvimento da força nos membros superiores dos idosos, servindo como a primeira análise do estudo. Na hidroginástica 4 idosas acabaram resultando (FRACO) e 1 idosa acabou tendo o resultado (MUITO FRACO). Já na musculação com um total de 4 idosos avaliados, 3 idosos tiveram o resultado (REGULAR) e 1 idoso teve o resultado (MUITO FRACO). No voleibol com um total de 6 idosos avaliados, 2 idosos com o resultado de (REGULAR), 3 idosos com o resultado (BOM), e 1 idoso com o resultado (MUITO BOM). Na caminhada 1 idosa acabou resultando (MUITO FRACO), 1 idosa (REGULAR), e 2 idosas com o resultado (BOM). Em contrapartida, na bocha com um total 3 idosos analisados, 2 deles tiveram resultados (MUITO BOM) e 1 (REGULAR). Já no pilates 1 idosa resultou (FRACO), e 1 idosa teve resultado (REGULAR) e 1 resultado (BOM).

A baixa força muscular, o envelhecimento é realmente um fenômeno multifatorial ocorrendo as alterações nos músculos, como a perda das fibras musculares e a sarcopenia. Essas ações resultaram em uma capacidade reduzida de geral força e afetando a mobilidade e a funcionalidade dos idosos.

Gráfico 3 - Gráfico expondo o resultado do segundo teste dos membros superiores dos idosos praticantes de exercício físico.

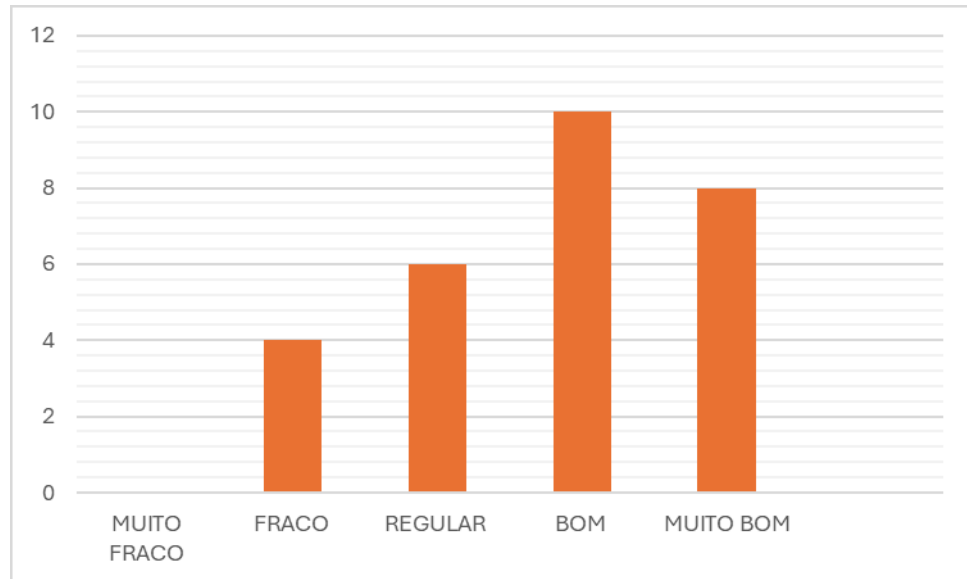


Fonte: autor próprio, 2024

O Gráfico 3 teve como objetivo investigar o segundo e último teste de desenvolvimento da força nos membros superiores dos idosos, servindo como a segunda e última análise do estudo. Na hidroginástica 4 idosos acabaram resultando (BOM) e 1 idosa acabou tendo o resultado (MUITO BOM). Já na musculação com um total de 4 idosos avaliados, 2 idosos tiveram o resultado (BOM) e 2 idosos tiveram (MUITO BOM). No voleibol com um total de 6 idosos avaliados, 1 idoso com o resultado (BOM), 4 idosos com o resultado (MUITO BOM) e 1 idoso com o resultado (REGULAR); na caminhada 2 idosas acabaram resultando (BOM), e 3 idosas obtiveram os resultados (MUITO BOM), em contrapartida, na bocha os 3 idosos analisados tiveram resultados (MUITO BOM), já no pilates 3 idosas tiveram o resultado (FRACO) e 1 idosa obteve resultado (BOM).

Segundo pesquisas DA SILVA (2011) estudos mostram que idosos fisicamente ativos costumam ter um padrão de força muscular nos membros inferiores superior ao dos sedentários. A prática regular de exercícios físicos, como treinamento de resistência e atividades aeróbicas, contribui para a manutenção e o aumento da força muscular, além de melhorar a mobilidade, o equilíbrio e a qualidade de vida.

Gráfico 4 - Gráfico expondo o resultado do segundo teste dos membros inferiores dos idosos praticantes de exercício físico.



Fonte: autor próprio, 2024

O Gráfico 4 teve como objetivo investigar o segundo e último o desenvolvimento da força nos membros inferiores dos idosos, servindo como a segunda análise do estudo. Na hidroginástica 2 idosas acabaram resultando (REGULAR) e 2 idosas obtiveram o resultado (BOM) e 1 idosa obteve o resultado (FRACO). Já na musculação com um total de 4 idosos avaliados, 2 idosos tiveram o resultado (BOM) e 1 idoso obteve o resultado (REGULAR) e 1 idoso obteve o resultado de (FRACO). No voleibol com um total de 6 idosos avaliados, 2 idosos tiveram um resultado (BOM), 1 idoso com o resultado (REGULAR), e 3 idosos com o resultado (MUITO BOM). Na caminhada 1 idosa acabou resultando (FRACO), 2 idosas (BOM), e 2 (MUITO BOM). Em contrapartida, na bocha 2 idosos analisados tiveram resultados (MUITO BOM) e 1 obteve um resultado (BOM). Já no pilates 1 idosa obteve o resultado (FRACO), 2 idosas tiveram o resultado de (REGULAR) e 1 idosa teve resultado (BOM) e 1 resultado (MUITO BOM).

Maior força nos membros inferiores no grupo que praticava caminhada em relação ao grupo que praticava hidroginástica, justificando que tal achado pode estar associado as tarefas diárias do dia a dia, para o desenvolvimento de força.

5 CONCLUSÃO

O objetivo geral deste trabalho teve como finalidade analisar a importância do exercício físico para a população idosa, e realizar análise para verificar o desenvolvimento de força e pode-se concluir a partir deste estudo que o desempenho de força dos idosos foram notáveis, mostrando a importância da prática de exercícios, sendo ela em qualquer modalidade.

O papel do profissional de educação física na vida do idoso é de suma importância para auxiliar os mesmos a se adequarem em uma rotina de exercícios físicos, motivando-os e além disso o profissional é responsável por promover e ajudar o idoso a ter um estilo de vida saudável, aumentar a qualidade de vida e melhorar as capacidades funcionais prevenindo doenças.

No término desta pesquisa, se teve a percepção de que o exercício físico foi de extrema importância para o desenvolvimento dos participantes.

Embora tenha sido pensado inicialmente para que as coletas de dados fossem ser realizadas no escritório do centro de treinamento N1, no entanto, em conversa com os idosos, decidiu-se que seria melhor a acadêmica se deslocar até o lugar dos treinamentos para o maior conforto e ambientação dos participantes. A estimativa era de realizar o teste em 30 idosos, 5 de cada modalidade, porém foi obtido sucesso somente com 28 idosos, 3 da modalidade da bocha, 5 da hidroginástica, 6 do vôlei, 5 do pilates, 4 da musculação e 5 da caminhada.

Ao concluir esse trabalho pode-se perceber o quanto ainda se tem a aprender diante do assunto estudado, reconhecendo-se o quão foi enriquecedor o conhecimento obtido através desta pesquisa e da convivência com os participantes.

REFERÊNCIAS

AMARAL, J. F. et al. Taxa de desenvolvimento da força muscular de membros superiores e inferiores em mulheres idosas. **Motricidade**, v. 8, n. 2, p. 454-461, 2012.

BRITO, Glaucia da Silva; PURIFICAÇÃO, Ivonélia da. **Educação e novas tecnologias: um repensar**. Curitiba: Ibpex, 2008. Disponível em: https://books.google.com.br/books/about/Educa%C3%A7%C3%A3o_e_Novas_Tecnologias.html?id=evgdRehYn-YC. Acesso em 14/03/2015.

Da SILVA TCL, Costa EC, Guerra RO. **Resistência aeróbia e força de membros inferiores de idosos praticantes e não-praticantes de ginástica recreativa em um centro de convivência**. Rev Bras Geriatr Gerontol 2011.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GODOY, Arilda S., **Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades**. In Revista de Administração de Empresas, v. 35, n. 2, Mar. / Abr. 1995 a, p. 57-63.

JESUS, Vânia Aparecida de. **Tecnologias da informação aplicadas à educação análise da integração de unidades de objetivos finalísticos diversos a uma única direção**. Florianópolis, 2001. 170f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção), UFSC - Universidade Federal de Santa Catarina, 2001.

KENSKI, Vani Moreira. **Educação e Tecnologias: O novo ritmo da Informação**. Campinas, SP: Papirus, 2007.

MATTOS, Mauro Gomes de. **Teoria e prática de metodologia da pesquisa em educação física: Construindo seu trabalho acadêmico: monografia, artigo científico e projeto de ação**. São Paulo: Phorte, 2004.

MERCADO, Luis Paulo Leopoldo. **Experiências com tecnologias de informação e comunicação na educação**. Maceió: EDUFAL, 2006.

MERCADO, Luis Paulo Leopoldo. **Novas tecnologias na educação: reflexões sobre a prática**. Maceió: EDUFAL, 2002.

ROCHA, Carlos Alves. **Mediações Tecnológicas na Educação Superior**. Curitiba: Ibpex, 2009.

SILVA, Renildo Franco da, CORREA, Emilce Sena. Novas Tecnologias e Educação: A Evolução do Processo de Ensino e Aprendizagem na Sociedade Contemporânea. **Educação & Linguagem** · ano 1 · no 1 · Jun. p. 23-35 · 2014.

SOUSA, Robson Pequeno de; MOITA, Filomena da M. C da S. C.; CARVALHO, Ana Beatriz Gomes. **Tecnologias Digitais na Educação**. Campina Grande: EDUEPB, 2001.