



Supervisão : Prof. Dr. Sebastião Gobbi e Profª. Lilian Teresa Bucken Gobbi
Professoras Mestrandas: Mônica Doll e Kátia Tanaka.

EFEITO DO TREINAMENTO NO “PLAYGROUND DA LONGEVIDADE”[®] EM COMPONENTES DE CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS.

OBJETIVO

O objetivo deste estudo foi verificar o efeito da prática regular de atividade física, utilizando equipamentos do “Playground da Longevidade”, nos componentes da capacidade funcional de idosos.

MATERIAS E MÉTODO

- n = 19 participantes (média = 61,52 anos)
- Bateria testes da AAHPERD
- Aparelhos do PL
- 20 sessões de treinamento (3 vezes por semana)

RESULTADOS

Os dados, por componente da capacidade funcional, apresentaram distribuição normal (teste de Shapiro-Wilk). Para comparar os resultados entre pré e pós-treinamento, os dados de cada componente da capacidade funcional foram estatisticamente tratados por meio do teste *t* de Student para medidas repetidas.

Tabela 1. Médias e desvio padrão dos idosos (n=19), pré e pós-treinamento, por componente da capacidade funcional.

	Flexibilidade (cm)		Coordenação (seg.)		Agilidade e Equilíbrio (seg.)		Força (rep.)		Resistência (min.:seg.)	
	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós
Média	53,87	58,97*	12,20	10,46*	22,68	23,36	26,11	30,74*	8:27	8:16
DP	9,48	8,11	2,50	2,19	2,77	3,09	3,59	4,41	0,47	0,57

* diferença estatisticamente significativa entre pré e pós- testes ($p < 0,05$)

CONCLUSÃO

Os resultados obtidos permitem concluir que atividades físicas realizadas regularmente no “Playground da Longevidade”, mesmo num curto período de tempo e com as características propostas, promoveram melhora na flexibilidade, na coordenação e na força e, conseqüentemente, na capacidade funcional de idosos.