



SALÃO DE INICIAÇÃO
CIENTÍFICA JÚNIOR
SALÃO DE INICIAÇÃO
CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA



EXPOULBRA
2015

MOSTRA DAS CIÊNCIAS
E INOVAÇÃO
FÓRUM DE PESQUISA
CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA



AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBICA DO GRUPO DA TERCEIRA IDADE ULBRATI – ULBRA/CANOAS

Marco de Freitas
Lidiane Feldmann
Sibeli Gomes

Introdução: além de diminuir a perda funcional que o envelhecimento nos proporciona, a prática do exercício físico vem diminuindo o número de pessoas com doenças cardiovasculares prolongando a vida. **Objetivo:** descrever a capacidade aeróbica e o comportamento da pressão arterial das participantes do projeto da terceira idade - ULBRATI da ULBRA/Canoas. **Metodologia:** utilizou-se o teste de caminhada de seis minutos, aonde foram controladas a PA (pressão arterial) e a FC (frequência cardíaca) no início e ao término. **Resultados: Tabela 1:** Valores mínimos, máximos e médios das variáveis Idade, Pressão Arterial Inicial (PAI), Final (PAF), Frequência cardíaca inicial (FCI), final (FCF) e a distância percorrida.

Variável	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-padrão
IDADE	60	78	68,7	5
PAI	120x50	160x80	135x63,5	9,5
PAF	100x50	150x70	131,4x59	12,9
FCI	60	88	77,3	7,3
FCF	90	126	101,9	9,8
DISTÂNCIA	375	586	490,2	53,8

Conclusão: A PA e a FC não variaram muito em relação ao início e ao fim do teste. Na classificação do teste 85% das avaliadas se encontram com o condicionamento aeróbico satisfatório. Assim, podemos concluir com essa avaliação que as atividades físicas propostas pelo projeto estão sendo satisfatórias em relação a melhora da capacidade aeróbica.

Referências Bibliográficas: AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE – ACSM. Diretrizes do ACSM para teste de esforço e sua prescrição. Editora Guanabara, Rio de Janeiro, oitava edição 2010..
RIKLI E, JONES J.C. Sênior Fitness Test Manual. Human Kinetics. 2008.

Endereço eletrônico: sdanjos1@hotmail.com



EXPANDA SUA MENTE.
MUDE SEU MUNDO.

