



## RESUMO

### Efeitos do uso de videogame e *Spirulina platensis* sobre a capacidade funcional de pessoas idosas

**AUTOR PRINCIPAL:**

Laura Fior

**E-MAIL:**

[laura.fior@hotmail.com](mailto:laura.fior@hotmail.com)

**TRABALHO VINCULADO À BOLSA DE IC::**

Probic Fapergs

**CO-AUTORES:**

Suelen Roberta Klein, Ben Hur Soares, Adriano Pasqualotti

**ORIENTADOR:**

Adriano Pasqualotti

**ÁREA:**

Ciências Biológicas e da Saúde

**ÁREA DO CONHECIMENTO DO CNPQ:**

Envelhecimento Humano

**UNIVERSIDADE:**

Universidade de Passo Fundo

**INTRODUÇÃO:**

Associa-se a velhice inúmeras alterações quanto à funcionalidade, mobilidade e autonomia. Conforme Nobrega et al. (1999), o sistema neuromuscular alcança sua maturação plena entre 20 e 30 anos de idade. Os jogos eletrônicos aparecem neste contexto com uma nova forma para estimular e envolver fisicamente as pessoas idosas, proporcionando um desafio adequado a suas capacidades físicas e servir de alavanca para o retorno à autonomia. O aumento da expectativa de vida da população idosa surge a necessidade de acompanhar a transformação do processo de envelhecimento e aprofundar o conhecimento sobre aptidão física, particularmente aquela relacionada à capacidade funcional. O objetivo do estudo foi verificar os efeitos de um programa de atividade física por meio de interação virtual e uso de *Spirulina platensis* na capacidade funcional de um grupo de idosos.

**METODOLOGIA:**

O estudo é do tipo clínico randomizado e de caráter descritivo-analítico. A amostra do estudo foi composta por 35 idosos residentes no município de Marau - RS. O primeiro grupo - G1 (n = 12) desenvolveu um programa tradicional proposto no centro de convivência; o segundo - G2 (n = 10) desenvolveu um programa de atividade física com o uso do jogo de videogame; já o terceiro - G3 (n = 13), além do programa de atividade física com o uso do jogo videogame, fez uso de *Spirulina platensis*. A seleção dos indivíduos para a composição de cada grupo foi realizada de forma aleatória. A avaliação da capacidade funcional foi realizada por meio do protocolo Sênior Fitness Test. Os dados foram analisados por meio do pacote estatístico PASW Statistics 18. Foi utilizado o teste de Wilcoxon para analisar as possíveis relações de dependência entre os resultados do pré-teste e do pós-teste. Os dados foram analisados para um nível de significância de p < 0,05.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES:

Os resultados do teste de  $\zeta$ levantar e sentar $\zeta$  apresentaram diferenças significativas nos três grupos (G1:  $p = 0,007$ ; G2:  $p = 0,005$ ; G3:  $p = 0,002$ ). Da mesma forma, os resultados do teste  $\zeta$ flexão de antebraço $\zeta$  também apresentaram diferenças significativas para os três grupos (G1:  $p = 0,002$ ; G2:  $p = 0,005$ ; G3:  $p = 0,002$ ). No teste de  $\zeta$ flexibilidade $\zeta$ , ocorreu uma diferença significativa no G2 ( $p = 0,042$ ). Os resultados do teste  $\zeta$ caminhar 2,44 m $\zeta$  demonstraram diferenças significativas para os três grupos (G1:  $p = 0,002$ ; G2:  $p = 0,028$ ; G3:  $p = 0,005$ ). Os resultados do teste  $\zeta$ marcha local $\zeta$  demonstraram diferenças significativas para os três grupos (G1:  $p = 0,002$ ; G2:  $p = 0,008$ ; G3:  $p = 0,001$ ). Da mesma forma, os resultados do teste  $\zeta$ caminhada 6 min $\zeta$  também apresentaram diferenças significativas para os três grupos (G1:  $p = 0,002$ ; G2:  $p = 0,037$ ; G3:  $p = 0,002$ ). Não foi observado nenhum valor significativo nos resultados dos testes  $\zeta$ alcançar as costas $\zeta$  e  $\zeta$ IMC $\zeta$ .

Seguin et al. (2013) demonstram que pode ocorrer uma melhora consistente nos seis domínios da aptidão física para idosas do sexo feminino participantes do programa de exercícios nacional com base comunitária. Afirmando que o desempenho de todos os testes indicou aumento de mobilidade e força. Já Duarte Paulo e Britto (2012) constataram que a atividade física tem influência na aptidão física dos idosos, tendo verificado em seus resultados a importância da prática de exercícios, sendo estes orientados ou supervisionados quanto ao volume, a intensidade, sendo na manutenção e melhora da capacidade funcional. Por sua vez, Vieira et al. (2011) verificaram que os valores médios da flexibilidade não apresentou variação significativa com a inclusão dos sujeitos em um programa de exercícios e não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos.

## CONCLUSÃO:

Os resultados evidenciam efeitos na capacidade funcional das pessoas idosas, sendo perceptível tanto com o uso do dispositivo kinect, combinado ou não com a administração da *Spirulina platensis*, quanto com a realização de exercícios cinesiológicos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- DUARTE PAULO, R.M.; BRITTO, J.P. Revista *Ágora para la Educ. Física y el Deporte*, v.14, n.3, p.348-358, 2012.  
NÓBREGA, A.C.L. et al. *Rev. Bras. de Med. do Esp.*, v.5, n.6, p.207-211, 1999.  
SEGUIN, R.A, et al.. *Health Education & Behavior*, v.39, n.2, p.183-190. 2012  
VIERA, L.C.R. et al. *Brazilian Journal of Biometricity*, v.5, n.1, p.16-25, 2011.

---

Assinatura do aluno

---

Assinatura do orientador