8º Encontro de Atividades Científicas
de 26 a 28 de Outubro
Londrina - Paraná
UNOPAR

# SIMULAÇÃO DA CAPACIDADE DE MULHERES IDOSAS FISICAMENTE ATIVAS EM SUBIR DEGRAUS DE ÔNIBUS

**Autores**

| | |
|---|---|
| *DENILSON DE CASTRO TEIXEIRA* | *Docente Unopar* |
| *DIONÉIA MAZZOTTI DAKKACHE* | *Aluno Graduação Unopar* |
| *FLAVIO AFONSO MONTES* | *Aluno Graduação Unopar* |
| *JEFFERSON GOCHI* | *Aluno Graduação Unopar* |
| *MARIO MOLARI* | *Docente Unopar* |


**Introdução**

Nos últimos anos, tem havido um crescente aumento na expectativa de vida, proporcionando um número cada vez maior de idosos, principalmente nos países mais desenvolvidos. Em algumas cidades brasileiras como Londrina, a expectativa de vida saltou de 52.9 em 1970 para 73,3 anos no ano 2000 (www.Londrina.pr.gov.br). Apesar de este crescimento ser considerado motivo de desenvolvimento, há muito que fazer no âmbito social, econômico e estrutural para a não exclusão desta população. O transporte urbano, por exemplo, tem sido um desses problemas, pois, quase sempre possui uma estrutura inadequada para o atendimento de pessoas idosas. A falta de compreensão das pessoas, a irregularidade das calçadas e a altura entre a rua e o primeiro degrau têm sido as maiores dificuldades das pessoas idosas na utilização deste transporte (BENETTI e BENEDETTI, 2005). Após essas observações, procurou-se analisar a capacidade de embarque no ônibus de mulheres idosas fisicamente ativas.

**Objetivo**

Verificar a capacidade de mulheres idosas fisicamente ativas de superar o degrau de acesso dos ônibus urbanos da cidade de Londrina.

**Metodologia**

Participaram do estudo 53 mulheres idosas ativas com idade acima de 60 anos inseridas em um programa de exercícios físicos durante um período mínimo de seis meses. O programa realizado na Universidade Norte do Paraná consistiu em duas sessões semanais, com 70 minutos de duração cada, sendo 20 minutos destinado ao desenvolvimento das capacidades neuromotoras (agilidade, tempo de reação, equilíbrio e coordenação motora), 30 minutos à força e 20 minutos à flexibilidade. Os dados foram coletados por meio do teste de subir degraus, proposto por Andreotti e Okuma (2004). Para aferir a altura dos degraus dos ônibus, foi utilizado fita métrica de aço flexível da marca Giant Power Tape. Foram 15 os ônibus avaliados escolhidos aleatoriamente no pátio do terminal central da cidade de Londrina. O tratamento estatístico das informações foi realizado através do método descritivo, estabelecendo a freqüência de resposta.

**Resultado**

O teste de subir degraus mostrou que 18,8% das idosas não estão fisicamente aptas para embarcar com segurança em um ônibus com altura igual ou superior a 43 centímetros (altura média dos degraus encontrados nos ônibus urbanos de Londrina). Esse percentual pode aumentar em situações reais, caso carreguem objetos, ou enfrentem situações de tensão provocada pelas pessoas da fila ou se o ônibus não estiver totalmente imóvel no embarque. Segundo dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), a população idosa do município é de aproximadamente 41.780, e se extrapolarmos os resultados aqui encontrados podemos inferir que cerca de 7.500 idosos não estariam aptos a embarcarem num ônibus. È importante destacar que as idosas avaliadas nesse estudo são fisicamente ativas e praticam regularmente exercícios físicos, ao contrário da maioria que é sedentária. Sendo assim, podemos considerar que a quantidade de pessoas inaptas para embarcar em um ônibus pode ser ainda maior.

ENCONTRO DE ATIVIDADES CIENTÍFICAS DA UNOPAR, 8., 2005, LONDRINA. ANAIS... LONDRINA: UNOPAR ED., 2005. 1 CD-ROM. ISBN 85-87686-13-5

**Bibliografia**

BENETTI, Márcia Zanon; BENETTI, Tânia Bertoldo. Idoso, ônibus e exercícios físicos. Disponível em : www.efdeportes.com acessado em agosto de 2005.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MARIN, Rosangela Villa; FERREIRA, Marcela Telles; ARAUJO, Timóteo Leandro. Estudo Longitudinal tracking de 4 anos da adaptação física de mulheres da maioridade fisicamente ativas. Revista Brasileira Ciência e Movimento. São Caetano do Sul, 2004.

Informativo da Associação Nacional das empresas de transportes urbanos. Dezembro de 2004

Secretaria do idoso e do Planejamento da cidade de Londrina. www.Londrina.pr.gov.br . (acesso 28/06/2005)