

EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA APTIDÃO FUNCIONAL DE IDOSAS ATIVAS X SEDENTÁRIAS

AYANE OLIVEIRA ALVES

RESUMO

Observa-se nos últimos anos um aumento da expectativa de vida decorrente dos avanços tecnológicos e da medicina. Este fator remete ao envelhecimento, processo que leva naturalmente ao decréscimo dos níveis de habilidade funcional, e, como consequência, a um decréscimo das capacidades físicas (força, flexibilidade, resistência, velocidade, equilíbrio). Com base nesses fatores o presente estudo objetiva avaliar as capacidades funcionais de idosas ativas e sedentárias, analisando a influência do exercício físico na manutenção das habilidades funcionais de idosas. Trata de uma pesquisa descritiva, exploratória e descritiva que utilizou como instrumento de coleta de dados, testes de aptidão física e funcional propostos por Rikli e Jones (2008). A amostra composta por 30 idosas, divididas em dois grupos, sendo o grupo A formado por 15 idosas ativas frequentadoras de um programa regular de exercício físico com idade média de 65,3 anos e o grupo B composto por 15 idosas da comunidade com média de idade 70,6 anos. A análise dos dados foi utilizado o programa S.P.S.S. versão 14.0 e teve nível de significância estabelecido em 95%. Assim, a partir de todos os dados apresentados, concluiu-se que o efeito do exercício físico contribui positivamente na aptidão funcional de pessoas idosas, na medida em que as idosas, do grupo A, apresentaram melhores resultados nos testes que verificam os níveis de aptidão funcional, quando comparados aos das idosas do grupo B. Portanto, como preconiza a literatura, a prática regular de exercício físico influencia o nível de aptidão física e funcional das idosas, sendo, no entanto de extrema importância permanecer-se o mais ativo possível, de forma a manter uma vida com autonomia e qualidade.

PALAVRAS-CHAVE: Aptidão Funcional, Exercício Físico, Idosas.