

## **APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NAS UNIDADES DO NASF DA CIDADE DO CRATO-CE**

### **RESUMO**

O presente estudo tem como objetivo principal: Avaliar a aptidão funcional de idosos praticantes de atividade física das unidades do NASF na cidade do Crato-CE. A adoção de um programa de exercícios físicos na terceira idade pode interferir positivamente na aptidão física do idoso, reduzindo a fragilidade física associada ao envelhecimento. A prática regular de atividades físicas a partir do desenvolvimento de programas de exercícios físicos adaptados às demandas e possibilidades do idoso, contribui para um envelhecimento com mais qualidade de vida e saúde. Este trabalho trata-se, pois, de um estudo descritivo, transversal e quantitativo. Para esta investigação científica foram selecionados 50 idosos. O teste de Aptidão Física para idosos desenvolvido por Rikli e Jones avalia a aptidão física funcional do idoso, observando os níveis adequados de força, resistência, agilidade, flexibilidade, capacidades estas essenciais para realizar as atividades da vida diária na terceira idade. Aplicou-se um questionário estruturado pelos autores em que foram pesquisados os seguintes itens: idade, sexo e medidas antropométricas. Posteriormente, foi aplicada uma bateria de testes para avaliar a aptidão física de idosos, mensurando-se: Força dos Membros Inferiores, força dos membros superiores, resistência aeróbia, flexibilidade dos membros superiores, flexibilidade dos membros inferiores, agilidade e equilíbrio. Concluiu-se que a prática regular de exercícios físico para a maioria dos idosos pesquisados influenciou positivamente no tocante à força de membros superiores e inferiores. Embora uma considerável parcela da amostra tenha obtido valores satisfatórios nos demais itens analisados, observou-se, também, a necessidade de se reavaliar as atividades relacionadas à flexibilidade, resistência aeróbica, equilíbrio e agilidade.

Palavras-Chave - Idoso, aptidão física, exercício físico.