

INTRODUÇÃO

A proposta de um envelhecimento ativo praticando exercícios físicos foi intensificada nos últimos anos, com a criação de uma série de programas de atividade física que tem por objetivo propiciar conscientização da relação direta entre vida ativa e envelhecimento saudável, com maior participação e melhor inserção do idoso na sociedade (HOEFELMANN et al (2011). O envolvimento de idosos com programas regulares de exercício físico que estimulem o sistema neuromuscular pode atenuar os declínios funcionais associados ao envelhecimento e contribuir para uma vida mais saudável e independente (RESENDE-NETO et al., 2016). Durante o processo de envelhecimento, o organismo sofre diversas alterações morfológicas e fisiológicas que resultam na diminuição da força e agilidade (SILVA, 2016).

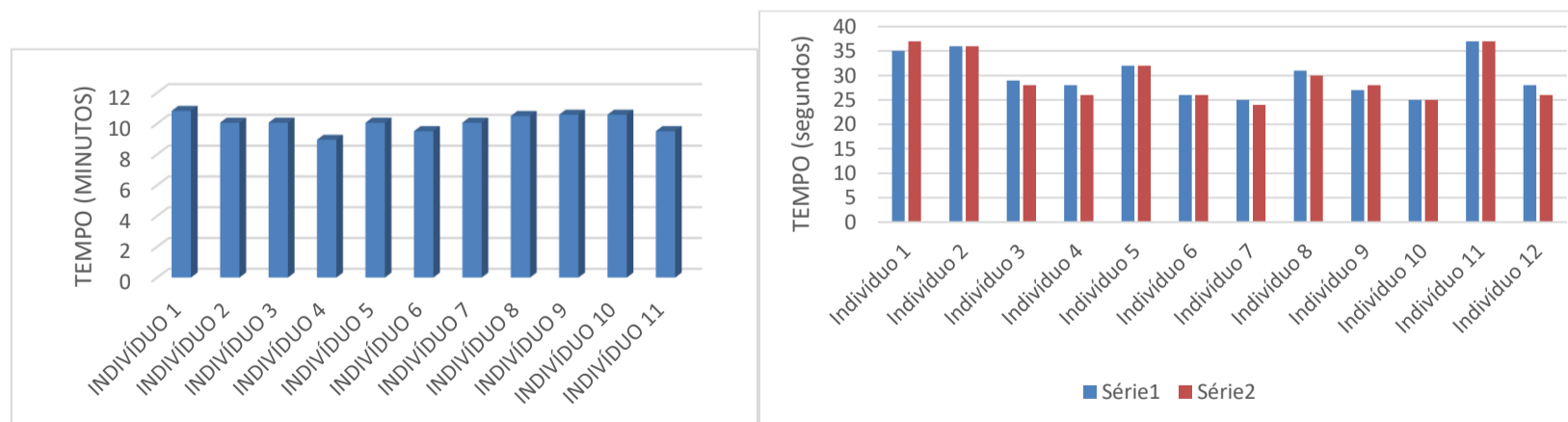
OBJETIVOS

Avaliar a capacidade funcional e desempenho de idosos.

MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa descritiva cuja amostra constituiu-se de onze idosos, do sexo feminino, com idade média de 67 anos, participantes de um projeto de extensão, com tempo de experiência variando entre 2 a 10 anos. Para a coleta de dados, aplicou-se os testes de andar e/ou correr 800m (MATSUDO, 2010) e o teste de sentar, levantar e locomover (ANDREOTTI e OKUMA, 1999).

RESULTADOS



1) Teste andar e/ou correr 800m no 1º e 2º teste

2) Desempenho individual

Os resultados encontrados neste estudo, indicaram que o grupo investigado obteve uma pontuação acima da média para a faixa etária, indicando que quanto maior tempo de experiência, melhor desempenho foi observado. Comparando-se com estudos de pessoas sedentárias, evidencia-se que o estilo de vida ativo, melhora a capacidade de locomoção dos idosos, sua autonomia e independência nas AVDs.

CONCLUSÃO

Existe uma forte relação, entre a prática regular de exercícios físicos e a capacidade funcional de idosos, indicando melhor desempenho na realização das atividades da vida diária

REFERÊNCIAS

ANDRENOTTI, R. A.; OKUMA, S. S. Validação de uma bateria de testes de atividades da vida diária. *Rev. Paul. Educ. Fís.*, v. 13, n. 1, p. 46-66, 1999.

FOSTER-BURNS, S. B. Sarcopenia and decreased muscle strength in the elderly woman: resistance training as a safe and effective intervention. *J. Women Aging.*, v. 11, p. 4, p. 75-85, 1999.

HURLEY, B. F.; ROTH, S. M. Strength training in the elderly: effects on risk factors for age-related diseases. *Sports Med.*, v. 30, n. 4, p. 249-268, 2000

MATSUDO, S.M.M. Avaliação do Idoso: Física & Funcional. Santo André: Gráfica Mali, 2010

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T. B. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Ver. Bras. Med. Esporte.*, v. 7, n. 1, p. 1-13, 2000a.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T. B. L. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas neuromotoras e metabólicas da aptidão física. *Rev. Bras. Ciênc. Mov.*, v. 4, n. 8, p. 21-32, 2000b.

PEREIRA, R. S., CURIONI, C. C., & VERAS R. Perfil demográfico da população idosa no Brasil e no Rio de Janeiro em 2002. *Textos sobre Envelhecimento*, 6(1), 43-59.