



II Seminário de Pesquisa do Curso de Educação Física



APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA A SAÚDE DE IDOSAS DO GRUPO DE CONVIVÊNCIA GIRASSOL DO MUNICÍPIO DE PEJUÇARA-RS

Tatiane Marchesan¹; Tamara Rossana Farias¹; Vanessa Krabbe²; Marília de Rosso Krug³

O envelhecimento humano pode ser conceituado como um processo dinâmico, progressivo, onde existem modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, consequência da ação do tempo. Todavia, hoje em dia, são utilizadas várias formas, para diminuir as características do processo de envelhecimento, entre elas, está à criação dos Grupos de Convivência para idosos, onde são realizadas inúmeras atividades de caráter lúdico, solidário, onde também é dada uma grande importância para a prática de atividades físicas, esportivas e de lazer. Assim, o presente estudo teve como objetivo analisar a aptidão física relacionada à saúde, de idosas que freqüentavam o Grupo de Convivência Girassol, no município de Pejuçara-RS. Participaram deste estudo, de caráter descritivo, 20 idosas que freqüentavam o grupo de convivência Girassol, na cidade de Pejuçara. Foram utilizados os testes de: levantar da cadeira, marcha estacionária, sentar e alcançar os pés, alcançar as costas, e o teste de levantar e caminhar, para avaliar respectivamente as seguintes variáveis: força dos membros inferiores, resistência aeróbica, flexibilidade dos membros inferiores, flexibilidade de membros superiores e agilidade e equilíbrio dinâmico. Também foi utilizado o questionário para avaliar a qualidade da alimentação, e o estresse das idosas. Os dados foram analisados através da freqüência simples e percentual e o teste do Qui-quadrado. Todas as idosas referiram ter uma alimentação saudável. Apesar disso, 55% das mesmas apresentaram sobrepeso e 65% das mulheres apresentaram um nível médio de estresse. As idosas com sobrepeso apresentaram força dos membros superiores, flexibilidade e agilidade, em uma classificação abaixo do ideal em relação às mulheres com peso normal. Observou-se um percentual maior de idosas obesas com estresse médio em relação às idosas com estresse baixo. Um maior percentual de mulheres com estresse médio também apresentou flexibilidade abaixo do normal em relação às mulheres com estresse baixo ($P= 0,05$). Ao final pode-se afirmar que as mulheres entrevistadas que estão com sobrepeso estão com as capacidades físicas abaixo da zona ideal para boa saúde em relação às mulheres com peso normal. No entanto, pode-se observar que esses fatores não influenciaram na capacidade aeróbica das idosas, visto que, a mesma está dentro de uma classificação ideal para a idade.

¹Acadêmicas do Curso de Licenciatura em Educação Física da UNICRUZ - Autoras

² Professora de Educação Física - Colaboradora

³Professora do Centro de Ciências da saúde da UNICRUZ. Mestre em Ciências do Movimento Humano pela UFSM – Orientadora

Palavras - Chave: Fisiologia do Exercício. Idosos. Aptidão Física.