

## OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS

Orientador: PEDROZO, Sandro Claro

Pesquisador: CÚNICO, Leonardo Antônio

Curso: Educação Física

Área do conhecimento: Área das Ciências da Vida

A atividade física minimiza a degeneração provocada pelo envelhecimento, possibilitando ao idoso manter a qualidade de vida ativa, estimulando várias funções essenciais do organismo, sendo essencial também no controle de doenças crônico-degenerativas e na manutenção das funções do aparelho locomotor, responsável pelo desempenho das atividades de vida diária e pelo grau de independência e autonomia. Com o presente estudo, objetivou-se investigar os benefícios do exercício físico sobre a capacidade funcional (coordenação, flexibilidade, agilidade) de idosos. A pesquisa caracterizou-se como quase-experimental, de natureza quantitativa. Participaram do estudo 12 homens e 18 mulheres com idade superior a 60 anos, os quais frequentaram um programa com atividades físicas durante dois meses (duas vezes por semana) em um total de 14 aulas. Para coleta de dados, foram utilizados os testes de agilidade/equilíbrio dinâmico e coordenação (COO) da bateria de testes de Osness (1990) e os testes de flexibilidade (sentado na cadeira e alcançar atrás das costas) de Rikli e Jones (2008), antes e após a intervenção. Para análise dos dados, foi utilizada a estatística descritiva (média, desvio padrão e frequência absoluta) e o teste t de student pareado. O nível de significância adotado foi de  $P < 0,05$ . Após o período de dois meses de atividade física, foram observadas mudanças nas variáveis de coordenação com uma diminuição no tempo de  $11,54 \pm 3,09$  segundos para  $9,12 \pm 2,09$ , bem como na agilidade, que passou de  $15,97 \pm 2,71$  segundos para  $14,43 \pm 3,01$ , na flexibilidade (alcançar atrás das costas), diminuiu de  $-17,00 \pm 9,25$  cm para  $13,16 \pm 9,22$  cm, e na flexibilidade (sentado), houve um aumento de  $-3,13 \pm 5,34$  cm, e após o treinamento, os valores em cm diminuíram para  $2,83 \pm 5,63$ . Com o presente estudo, puderam-se observar melhoras significativas para os testes de capacidade funcional. Com esses resultados, pode-se concluir que a atividade física traz melhoras significativas em alguns parâmetros que determinam a capacidade funcional dos idosos, melhorando, assim, sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Atividade física. Capacidade funcional. Idosos.

sandro.pedrozo@unoesc.edu.br

leo\_cunico@hotmail.com