

NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA FUNCIONAL DO GRUPO DE IDOSOS DO BAIRRO GRANGEIRO NA CIDADE DE CRATO-CE

SÂMIA ALEXANDRE MENDES, MARIA LILIANE BEZERRA BARBOSA, ALICIA TELES DE LIMA, ADOLPHO CALLIL DA SILVA, KELVYN DOS SANTOS FERREIRA, NAERTON ISIDORO XAVIER

O envelhecimento, processo inexorável aos seres vivos, conduz a uma perda progressiva das aptidões funcionais do organismo, aumentando o risco do sedentarismo. O Teste de Aptidão Física para Idosos (TAFI) avalia a maior parte dos componentes da aptidão física que se julga necessário ao idoso, como a força, a resistência aeróbia, a flexibilidade, a agilidade e o equilíbrio, juntamente com o índice de massa corporal, necessários para que os idosos desenvolvam com autonomia as atividades diárias. Portanto, promovendo a manutenção da capacidade funcional e autonomia dos idosos, com etapas de caráter classificatório. O objetivo geral dessa pesquisa é avaliar o nível de aptidão física do grupo. A metodologia utilizada foi a aplicação do TAFI com indivíduos entre 40 e 60 anos de idade, do Grupo de Idosos do Bairro Parque Grangeiro, durante o mês de maio/2017. A amostra se constituiu de 20 alunas(os), sendo que 16 são idosos que participam das atividades desenvolvidas com o grupo. Considerando os níveis de condicionamento físico, conseqüentemente contribuindo e colaborando para uma vida saudável para os mesmos. Obtendo como resultado uma boa aceitação em relação ao envelhecimento da parte dos avaliados, situando-se na média exigente pelo teste. Conclui-se que boa parte da população idosa analisada é independente para realizar as atividades da vida diária e para desempenhar diversos papéis na sociedade. Através deste trabalho, percebe-se a importância de incentivar a prática de atividades físicas na terceira idade. Julga-se importante a variedade de opções, como os exercícios com pesos, treinos de força, danças e atividades em grupo onde ocorrem outros ganhos, que incluem o equilíbrio emocional, a autoestima e a integração social tão benéfica para esta fase da vida.

PALAVRAS-CHAVE: ENVELHECIMENTO, IDOSO, ATIVIDADE FÍSICA.

ÁREA TEMÁTICA: EDUCAÇÃO FÍSICA

FORMA DE APRESENTAÇÃO: PÔSTER