

ANÁLISE COMPARATIVA DA APTIDÃO FÍSICA DE INDIVÍDUOS ACIMA DE 60 ANOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA NAS ATI'S DE MARINGÁ-PR

Fernanda Ferreti Vasconcelos¹; Ilario Eing Granado¹; Joaquim Martins Junior²

RESUMO: O processo de envelhecer pode e deve ser considerado como um processo natural, não devendo, então, ser visto como uma doença. Esse processo traz consigo uma preocupação com a qualidade de vida das pessoas da terceira idade, uma vez que a maioria delas leva uma vida sedentária. Quando essas pessoas praticam exercícios físicos, espera-se que os seus gastos com saúde diminuam e que sua participação na comunidade seja mais efetiva. Como a prática de exercícios melhora casos de osteoporose, de dores lombares, de mobilidade, de equilíbrio entre tantos outros, uma prática de atividade física regular nas Academias da Terceira Idade irá resultar em benefícios como aumento da massa muscular, aumento da massa óssea e aumento da flexibilidade, uma vez que esses exercícios são de caráter resistido, ou seja, podem ser classificados como exercícios de musculação. Assim, o objetivo desta pesquisa é analisar se indivíduos que freqüentam a ATI há mais tempo apresentam melhor aptidão física quando comparados com indivíduos com pouco tempo de prática. A população será composta por indivíduos da terceira idade (entre homens e mulheres) freqüentadores das Academias da Terceira Idade de Maringá. A amostra será composta por aproximadamente oitenta sujeitos, entre homens e mulheres, sendo quarenta indivíduos iniciantes e quarenta indivíduos que já freqüentam as ATI's há no mínimo 2 anos. Para a realização da pesquisa será utilizado o questionário SF-36 (Short Form Health Survey) e testes para avaliar a aptidão física dos idosos. A pesquisa será realizada em 4 Academias da Terceira Idade de Maringá. A coleta de dados será realizada nas próprias Academias da Terceira Idade, durante o horário em que os freqüentadores realizam seus exercícios. Os sujeitos da pesquisa serão escolhidos de forma aleatória. Após a escolha da população, será aplicado um questionário para verificar a qualidade de vida dos mesmos (questionário SF-36). Além do questionário, serão aplicados testes para a verificação dos níveis de aptidão física dos idosos. Tais como: teste de caminhar/correr 800 metros, teste de sentar e levantar da cadeira e locomover-se pela casa e teste de calçar meias, desenvolvidos por Andreotti e Okuma (1999). Após a coleta de todos os dados nas Academias da Terceira Idade, os mesmos serão tratados e dispostos na forma de tabela e gráficos, facilitando a visualização do leitor e identificação dos resultados. Espera-se através deste trabalho identificar se indivíduos que frequentam as Academias da Terceira Idade apresentam melhores níveis de aptidão física quando comparados com indivíduos que frequentam a relativamente pouco tempo. Espera-se também, analisar os índices de flexibilidade e agilidade dos usuários com pouco tempo de atividade física e usuário com mais de dois anos de atividade física na ATI. Além disso, é esperado poder verificar em qual gênero serão encontrados os melhores resultados relacionados à aptidão física.

PALAVRAS-CHAVE: Aptidão física, atividade física, idosos.

¹ Discentes do Curso de Educação Física. Departamento de Educação Física do Centro Universitário de Maringá – Cesumar, Maringá – Paraná. Bolsistas PIBIC/CNPq. fvasconcelos@hotmail.com; ilariogranado@hotmail.com

² Docente do Curso de Educação Física. Departamento de Educação Física do Centro Universitário de Maringá – Cesumar, Maringá – Paraná. jmjunior@cesumar.br