



DESEMPENHO MOTOR DE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS DA TERCEIRA IDADE, DA CIDADE DE MARINGÁ, PARANÁ

Francieli Furlan de Souza¹, Sonia Maria Marques Gomes Bertolini², Marcia Regina Benedeti³

RESUMO: A atividade física constante traz benefícios incontestáveis para prolongar os anos de vida e com mais qualidade. As Academias da Terceira Idade foram criadas para proporcionar aos usuários, principalmente idosos, melhora nas condições da saúde e ganho na qualidade de vida através da prática de exercícios físicos. É sabido que o exercício físico pode ser usado no sentido de retardar e, até mesmo, atenuar o processo de declínio das funções orgânicas que são observadas com o envelhecimento, pois promove melhoras na capacidade respiratória, na reserva cardíaca, no tempo de reação, na força muscular, na memória recente, na cognição e nas habilidades sociais. O presente estudo tem como objetivo Avaliar a influência da atividade física no desempenho motor dos idosos usuários das academias da terceira idade da cidade de Maringá, Paraná. A amostra será constituída por 860 idosos de ambos os gêneros, na faixa etária de 60 a 70 anos, sendo 430 usuários das 43 academias da terceira idade da cidade de Maringá, Paraná e 430 não usuários freqüentadores das unidades básicas de saúde mais próximas das academias. Para coleta de dados tanto os usuários como os não usuários serão submetidos a testes de desempenho motor para avaliação do equilíbrio, coordenação e agilidade. As dimensões avaliadas pelos três testes de desempenho motor "sentar e levantar", "agachar e pegar o lápis" e equilíbrio incluem as variáveis funcionais de força muscular de membros inferiores, mobilidade/flexibilidade e equilíbrio. A análise dos dados incluirá procedimentos de estatística descritiva, com a apresentação dos resultados através de percentual, gráficos e tabelas, além da estatística inferencial. Para todos os testes o nível de significância adotado será de 5% ($p < 0,05$).

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física, Idoso, Promoção da saúde, Terceira idade.

¹ Acadêmica do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Maringá (CESUMAR), Maringá – Paraná. Programa de Bolsas de Iniciação Científica do Cesumar (PROBIC). fran_furlan9@hotmail.com

² Orientador, Professora Doutora do Centro Universitário de Maringá (CESUMAR). smmgbertolini@cesumar.br

³ Co-orientadora, Professora Mestre do Centro Universitário de Maringá (CESUMAR). mrbenedeti2011@gmail.com