



## CAPACIDADE FUNCIONAL DE EXERCÍCIO E EQUILÍBRIO EM IDOSOS USUÁRIOS DAS ACADEMIAS DA TERCEIRA IDADE DA CIDADE DE MARINGÁ, PARANÁ

*Diego de Faria Sato<sup>1</sup>, Sonia Maria Marques Gomes Bertolini<sup>2</sup>*

**RESUMO:** Este trabalho tem como objetivo avaliar a capacidade funcional de exercício e o equilíbrio em idosos praticantes de atividades físicas nas Academias da Terceira Idade (ATI) da cidade de Maringá - Paraná. Caracteriza com um estudo transversal de abordagem qualitativa. A população será constituída por idosos praticantes de atividade física nas ATI de Maringá. Será utilizada uma amostra de conveniência com aproximadamente 50 idosos de ambos os gêneros na faixa etária entre 60 e 80 anos. Os dados serão coletados na Clínica Escola de Fisioterapia do Centro Universitário de Maringá. Serão excluídos indivíduos com cardiopatias graves, distúrbios neuromusculares e patologias que impossibilitarem a realização dos testes. Serão utilizados um esfigmomanômetro para aferição da pressão arterial; um oxímetro de pulso para verificação da saturação de oxigênio; e uma plataforma de força para o teste do equilíbrio; e um cronometro para o teste de caminhada de seis minutos que avaliará a capacidade funcional de exercício. Antes do início e após a finalização do teste serão mensuradas a variável frequência cardíaca, pressão arterial, a saturação de pulso de oxigênio e a percepção de dispneia e fadiga de membros inferiores por meio da escala de Borg. Para a avaliação do equilíbrio os idosos realizarão o teste de apoio biipodal sobre uma plataforma de força. Será utilizada a estatística descritiva e inferencial para a análise dos dados. A comparação das variáveis equilíbrio e capacidade de exercícios entre os grupos de alto e baixo desempenho em cada teste de exercício será realizada pelo teste do qui-quadrado. O nível de significância adotado será de 5%. Espera-se com este estudo verificar a correlação entre a capacidade funcional de exercício e o equilíbrio de Idosos frequentadores da ATI.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade Física; Envelhecimento; Equilíbrio.

---

<sup>1</sup> Acadêmico de Fisioterapia do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá – Paraná. Bolsista do PIBIC/CNPq-Cesumar. [diego\\_ctbc@hotmail.com](mailto:diego_ctbc@hotmail.com)

<sup>2</sup> Orientadora e Docente da UEM – Universidade Estadual de Maringá, Docente do programa de Mestrado em Promoção de Saúde e do Departamento de Fisioterapia do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá. [smmgbertolini@cesumar.br](mailto:smmgbertolini@cesumar.br)