

AVALIAÇÃO DOS EFEITOS DOS EXERCÍCIOS PSICOMOTORES NA COORDENAÇÃO E AGILIDADE DE INDIVÍDUOS COM IDADE ENTRE 50 E 85 ANOS

FAUSTINO, Francisca Sousa
KUMMER, Regina Helena Martins
RIBAS, Danieli Isabel Romanovitch

Introdução: Com o envelhecimento ocorre diminuição da capacidade de combinar movimentos o que favorece o declínio de habilidades funcionais tais como a agilidade e coordenação, e uma das formas de promover manutenção e aprimoramento destas habilidades é por meio da realização de exercícios psicomotores. **Objetivo:** Avaliar os efeitos de um programa de exercícios psicomotores na coordenação e agilidade de indivíduos com idade entre 50 a 85 anos. **Metodologia:** Estudo longitudinal, realizado em uma instituição de ensino superior com oito participantes com idade média de 67, $\pm$ 11 anos. Aprovado pelo Comitê de ética em pesquisa sob parecer 952.854. Os participantes selecionados foram avaliados em relação a agilidade e coordenação motora por meio da bateria de testes American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance(AAPHR), no início e após 12 semanas de aplicação de um programa de exercícios psicomotores, aplicados duas vezes na semana, com duração de 45 minutos. A normalidade da amostra foi avaliada por meio do teste Shapiro Wilke e os resultados obtidos pré e pós foram comparados por meio do teste *t de student pareado* considerando como intervalo de confiança 95%. **Resultados:** foi identificada melhora significativa na agilidade e na coordenação motora ($p < 0,05$). **Conclusão:** exercícios psicomotores são eficazes para melhorar a agilidade e coordenação de indivíduos com idade entre 50 e 85 anos, sendo, portanto, uma alternativa terapêutica para tratamento de indivíduos em processo de envelhecimento.

Palavras-Chaves: Atividade motora, exercício psicomotor, envelhecimento e coordenação.