

QUAL A DIFERENÇA NA QUALIDADE DA APTIDÃO FÍSICA ENTRE IDOSAS DE 60 A 80 ANOS, QUE PRATICAM CAMINHADA ORIENTADA E AS QUE PARTICIPAM DA GINÁSTICA ADAPTADA?

OLIVEIRA, Aline Cristiana de
RODRIGUES, Angelica Dias

Denominamos como envelhecimento um conjunto de alterações biológicas, psicológicas e sociais que ocorrem no nosso organismo com o decorrer dos anos. Este processo natural traz consigo algumas consequências entre as quais podemos destacar a diminuição dos sentidos, declínio das habilidades mentais, diminuição do conteúdo mineral ósseo, redução funcional dos sistemas fisiológicos, redução da massa muscular e diminuição da aptidão física (alterações no sistema cardiorrespiratório, neuromuscular, força, flexibilidade, coordenação, tempo de reação dos movimentos, equilíbrio e força). As inter-relações entre atividade física, aptidão física e capacidade funcional e este aumento significativo da expectativa de vida demandam atitudes e ações na tentativa de minimizar e se possível evitar os efeitos nocivos causados pelo envelhecimento, Gobbi (10) ressalta que uma das principais formas de evitar, minimizar e/ou reverter muitos dos declínios físicos, psicológicos e sociais que constantemente acompanham o avanço da idade é a atividade física. Diante deste cenário surgem cada vez mais grupos e programas segmentados a este público, oferecendo por meio de atividades físicas uma melhor qualidade de vida para os idosos. Tendo estas segmentações e o projeto da prefeitura Municipal de São José dos Pinhais com programas orientados para grupos da terceira idade, como referência, faremos a pesquisa a partir de estudos com o objetivo de identificar as possíveis diferenças apresentadas na qualidade das capacidades físicas de idosas entre 60 e 80 anos. Neste processo serão avaliados três grupos de idosas: o primeiro de praticantes de caminhada orientada, o segundo de participantes da ginástica adaptada, ambos com frequência de duas vezes na semana e um terceiro grupo controle com idosas sedentárias. Nossos estudos serão realizados por meio da bateria de testes da American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD). O treinamento e os testes serão aplicados no período de um ano em três etapas: avaliação inicial; reavaliação após seis meses; e avaliação final após os seis meses seguintes, buscando demonstrar qual destes perfis apresentará melhora significativa na qualidade da aptidão física, permitindo uma melhora na capacidade funcional das mesmas e auxiliando-as a ter maior autonomia nas atividades básicas do cotidiano. Ressaltamos que este trabalho está em processo de elaboração, durante o decorrer da disciplina de Metodologia da Pesquisa Científica, as avaliações e pesquisas ainda serão realizadas a fim de alcançarmos dados para assim discutirmos a conclusão do tema proposto.

Palavras Chave: Aptidão Funcional; Idosas; Atividade Física; Capacidades Físicas.