

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA AUTONOMIA FUNCIONAL DO IDOSO

Priscila Felix Santana*
Matheus Henrique Fonseca Santos*
Valdicleide Teixeira Santos*
Wallas Carlos Silva Oliveira*
Fabiana Medeiros De Almeida Silva (CREF: 1821-G/DF)*#
Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.
felixpriscila2@hotmail.com

INTRODUÇÃO: É desejável que o ser humano tenha uma vida cada vez mais duradoura, mas que, ao envelhecer, preserve sua autonomia e sua capacidade de tomar decisões (DANTAS;VALE,2004). Especificamente nessa fase deve-se priorizar o desenvolvimento da capacidade aeróbica, flexibilidade, equilíbrio, resistência e força muscular de acordo com as peculiaridades dessa população, de modo a proporcionar uma série de benefícios específicos à saúde biopsicossocial do idoso. (MACIEL, 2010). **OBJETIVO:** Avaliar o nível de autonomia funcional dos idosos participantes do programa Academia da Cidade, Aracaju-SE. **MÉTODOS:** Participaram do estudo 21 idosos, com idade média de 64,06 anos, aparentemente saudáveis, residentes na cidade de Aracaju/SE, que participavam, em média, a 4,17 anos da Academia da Cidade. Foi utilizado o instrumento validado GDLAM (Testes de Condicionamento Físico). Para os critérios de inclusão adotou-se: a) ter completado todos os testes que compõe a bateria; b) ter idade mínima de 60 anos; c) ter respondido o questionário de anamnese antes da realização dos testes, apresentando-se apto. Foram excluídos os sujeitos do sexo masculino devido a quantidade insuficiente. Todos os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido de participação no estudo e permissão para publicação. Os dados foram tabulados e analisados no programa Excel (v. 2010). **RESULTADOS:** Em análise ao Índice de Massa Corporal (IMC), observou-se que 53% dos participantes foram classificados com excesso de peso em relação a estatura e idade, apresentando um $IMC \geq 27$, expressando risco elevado para a saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017); quanto ao consumo máximo de oxigênio ($VO_2Máx.$) 42% dos participantes obtiveram um resultado abaixo do esperado em relação a idade, apenas 16% apresentaram ter um alto consumo de oxigênio durante o tempo de teste de acordo com a metragem percorrida, enquanto 26% e 16% obtiveram resultado médio e insuficiente respectivamente; na flexão de braço 37% apresentaram um número de repetições excelente e muito bom, enquanto 5% e 21% foram regulares e bons respectivamente; no teste de sentar e levantar apenas 16% obtiveram um número de repetições muito bom enquanto 42% mostraram-se regulares, 26% bons e 16% insuficientes. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que para desenvolver a aptidão física relacionada à saúde por meio da prática regular de exercícios físicos é necessário que os profissionais de educação física estejam mais atentos em relação ao planejamento do treinamento. Exercícios físicos sem intensidade, frequência e duração adequados não apresentam mudanças positivas nos fatores de risco à saúde dos praticantes.

Palavras-chave: qualidade de vida. funcionalidade. envelhecimento.