

AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FUNCIONAIS E VÔLEI ADAPTADO

Gabriella Souza Oliveira Meireles Pimenta, Ester Teixeira Santos, Heliard Rodrigues dos Santos Caetano

RESUMO

INTRODUÇÃO: A Organização Mundial da Saúde supõe que até 2025 a população mundial com 60 anos ou mais terá atingido 1,2 bilhões de pessoas e, em 2050, haverá dois bilhões de idosos. Diante disso, busca-se proporcionar hábitos saudáveis alternativos para minimizar possíveis patologias relacionadas ao processo de envelhecimento. Sendo assim, os benefícios da prática de exercícios físicos para idosos são indiscutíveis, pois propiciam mais saúde e independência funcional. **OBJETIVO:** Avaliar as capacidades funcionais em idosos praticantes de vôlei adaptado e circuito funcional. **MÉTODOS:** Foram incluídos 31 idosos, divididos aleatoriamente em dois grupos, Grupo Circuito Funcional (GCF = 11) e Grupo Vôlei Adaptado (GVA = 20), sendo realizados testes da American Alliance for Health, Physical Education Recreation and Dance (AAPHERD), para avaliar a aptidão funcional dos idosos. Para análise estatística foi utilizado teste de normalidade de Shapiro Wilk e o teste de Student para comparação entre os grupos, o nível de significância adotado de $p < 0,05$. **RESULTADOS:** Os testes de AAPHERD que avaliam os componentes funcionais demonstraram significância estatística nos seguintes testes: Teste de sentar e levantar apresentou menor tempo para o GCF ($12,36 \pm 1,43$) quando comparado ao GVA ($14,25 \pm 2,61$) ($p = 0,03$), enquanto o teste RESISFOR ($p = 0,01$) mostrou que o GVA ($21,7 \pm 5,66$) obteve melhor resultado comparado ao GCF ($16,45 \pm 3,93$). **CONCLUSÃO:** Conclui-se que exercícios em circuito funcional e vôlei adaptado voltado para a população idosa contribuem melhorando a manutenção das capacidades funcionais dos idosos.

Palavras-chave: Senescência; Fisioterapia; Exercício físico; Saúde do idoso; Avaliação funcional.