

CAPACIDADE FUNCIONAL E APTIDÃO FÍSICA EM IDOSOS ATIVOS

Laisa Bianca Manfredini de Paula (Universidade de Taubaté)

Wendry Maria Paixão Pereira (Universidade de Taubaté)

O envelhecimento, é o processo em que o idoso sofre alterações na sua qualidade de vida, abordando a capacidade funcional, onde observamos como ele realiza as atividades do dia a dia, como exemplo o vestir um sapato. O objetivo desse estudo foi correlacionar a importância da capacidade funcional e da aptidão física, em idosos que estão sob tratamento fisioterapêutico, comparando com idosos que praticam exercícios físicos programados. Trata-se de um estudo descritivo observacional transversal, com uma amostra de conveniência com 20 idosos sendo participantes do projeto de extensão da Universidade de Taubaté. O método consiste na aplicação de uma avaliação com os instrumentos: *Sênior Fitness Test* que verifica a capacidade física e o BOMFAQ que mostra a capacidade funcional. Dos 30 idosos, 73,3% não tiveram nenhuma dificuldade nas atividades cotidianas o que os classificam como sem comprometimento na funcionalidade e 3,3% dos idosos tiveram comprometimentos graves. Sobre a aptidão geral dos idosos, 72,6% foram considerados como satisfatórias e em relação a capacidade funcional houve diferença estatística significativa entre os grupos. Ao correlacionar a capacidade funcional e aptidão física entre os idosos observou uma correlação forte e positiva ($p=0,89$). Conclui que para estes idosos o alongamento e a musculação isoladamente apresentaram resultados satisfatórios para aptidão física e manutenção da capacidade funcional, mais inferiores aos exercícios combinados. E a relação capacidade funcional e aptidão física em idosos ativos se mostrou proporcional, ou seja, quanto melhor a aptidão física dos idosos melhores os resultados da capacidade funcional naqueles que realizam exercícios físicos programados.

Palavras-chave: Idosos, Capacidade funcional, Aptidão física.