

<http://dx.doi.org/10.18616/gcsaude39>

APTIDÃO FÍSICA E ANTROPOMETRIA EM IDOSOS PRATICANTES DE PRÁTICAS CORPORAIS

Airton Spillere Dalmagro Junior

Acadêmico do Curso de Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
airtonsdj@gmail.com

Luana Cademartori Minghelli

Profissional de Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
lua_minghelli@yahoo.com.br

Sabrina Furtunato de Ávila

Profissional de Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
sabrinafavila@yahoo.com.br

Amanda Biava Lima

Acadêmica do Curso de Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
amanda_biava@hotmail.com

Francine Costa de Bom

Mestra, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
costafrancine@hotmail.com

Joni Marcio de Farias

Doutor, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
jmf@unesc.net

Ana Maria Volpato

Doutora, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
volpatoam@gmail.com

Victor Julierme Santos da Conceição

Doutor, Universidade Federal de Santa Catarina,
victorjulierme@gmail.com

RESUMO

Envelhecimento pode ser entendido como um processo dinâmico, progressivo e irreversível. Esse processo gera diversas alterações no indivíduo, tanto biológicas quanto psicológicas e sociais, comprometendo a sua capacidade de responder ao estresse ambiental e à manutenção da homeostasia (MATSUDO, 2000; SHEPHARD, 2003). Tais alterações refletem na diminuição das capacidades físicas e na composição corporal. O objetivo desse estudo é investigar a efetividade de práticas corporais sobre a aptidão física e antropometria em idosos. Participaram das avaliações e das práticas corporais um total de 92 idosos (71 homens e 21 mulheres), com idade entre 60 e 75 anos, participantes do Programa Multidisciplinar de Atenção à Saúde do Idoso, realizado na Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC). Antes e após os 8 meses de estudo, foram avaliadas as seguintes variáveis: massa corporal, índice de massa corporal (IMC), circunferência da cintura e quadril, relação cintura quadril (RCQ), flexibilidade e força de membros superiores. A análise estatística foi feita por teste de variância de duas vias (ANOVA *two-way*). O nível de significância admitido foi de $p < 0,05$. As análises indicaram massa corporal ($p < 0,0001$) e circunferência da cintura ($p = 0,0004$) maiores para os homens, em relação às mulheres, nos dois períodos analisados. Os níveis de flexibilidade apresentaram valores maiores para as mulheres, em relação aos homens ($p = 0,00021$). Valores de IMC, circunferência do quadril, RCQ e força mostraram-se semelhantes. Os resultados significantes encontrados ressaltam as diferenças observadas entre os gêneros, ao longo do processo de envelhecimento de homens e de mulheres. Além disso, as práticas corporais foram efetivas ao manter os níveis das capacidades físicas e variáveis antropométricas observadas, ressaltando a importância da inserção dessas atividades em idosos para a manutenção da autonomia e independência.

Palavras-chave: Envelhecimento; Aptidão Física; Práticas Corporais.

REFERÊNCIAS

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.8, n.4, p.21-32, 2000.

SHEPHARD, R. J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.