INCIDÊNCIA DE QUEDAS EM IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA NA CIDADE DE PASSOS-MG – COMPARATIVO ENTRE IDOSOS ATIVOS E SEDENTARIOS.

Congresso Online de Educação Física, 1ª edição, de 14/12/2020 a 18/12/2020
ISBN dos Anais: 978-65-86861-67-9

FRANCO; Isadora Faria Santos [1]

RESUMO

A população idosa tem aumentado significativamente, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil tem grandes chances de se tornar a sexta maior população idosa no mundo até o ano de 2025. O envelhecimento é um processo que sofre interferências biológicos e sociais, é pontuado pelo dano das funções e estruturas orgânicas. Desta forma, tende a proporcionar uma decadência gradual das capacidades motoras, a prática de atividade física pode contribuir com os indivíduos idosos na realização de atividades diárias. O envelhecimento não deve ser considerado como um período de perdas e incapacidades, pois muitos idosos podem ter a sua capacidade funcional preservada. A diminuição da potência muscular determina a diminuição da velocidade de contração muscular e esta perda nos músculos responsáveis pela manutenção da postura pode contribuir para o aumento do número de quedas. Diante disso, este estudo teve como objetivo analisar a incidência de quedas em idosos praticantes de atividade física na cidade de Passos-MG. A amostra foi composta por 15 idosos praticantes de pelo menos uma atividade física e 15 idosos que não praticam nenhuma atividade, foram realizados avaliação física e os participantes responderam uma auto avaliação a respeito das dificuldades na realização de atividades diárias, todos eles foram submetidos a um programa de ginastica de 30 dias. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva e, para os dados quantitativos, foi utilizada a Análise Multivariada de Variância para medidas repetidas. Constatou-se que o programa colaborou para a melhora da aptidão funcional geral dos idosos, sendo que as aptidões físicas força de membros superiores e coordenação foram as que obtiveram maiores alterações com o programa. Durante o período de destreino do programa, constatou-se uma melhora na resistência aeróbia. Conclui-se que os resultados dessa pesquisa contribuem para a confirmação da importância da prática de atividades físicas pelos idosos, para a manutenção/melhora de sua aptidão funcional.

PALAVRAS-CHAVE: idosos, sedentarismo, atividade-física, ginastica, capacidade funcional.

[1] UEMG-Passos MG, isadorafsfranco@hotmail.com