

AValiação DA APTIDÃO FÍSICA FUNCIONAL DE IDOSOS PERTENCENTES A CASA DE AcolhIDA SÃO JOÃO CALÁBRIA

Pamela de Queiros Freire

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: pamela.freire@hotmail.com

Amanda Taryne de Sousa Nogueira

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: amandataryne@outlook.com

Maria Gesina Moura de Almeida

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: gesinaalmeida78@gmail.com

Guilherme Martins da Silva

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: gui.msilva08@gmail.com

Sara Nobre Maia

Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: saranobre@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

A avaliação física é sempre necessária para quem quer iniciar uma prática regular de atividade/exercício físico. De várias existentes, a bateria de testes "Fullerton Functional Fitness Test" (Rikli e Jones, 1999) é reconhecida e utilizada para avaliar a capacidade física de adultos mais velhos, focando especialmente em habilidades fundamentais para as atividades diárias. Portanto, este trabalho teve como objetivo descrever a experiência da atividade curricular de extensão da disciplina de exercício físico para grupos especiais, bem como descrever os dados coletados através da avaliação física e funcional dos idosos. Participaram da ação 6 idosos do gênero masculino e feminino com idades entre 65 e 70 anos, pertencentes a casa de acolhida São João Calábria (Remanso da Paz), Quixadá-Ce. Os testes incluíram avaliações de força, resistência, flexibilidade e equilíbrio, nos quais são: Levantar e sentar na cadeira; Flexão de cotovelo sentado; Sentar e alcançar; Alcançar atrás das costas; Levantar e caminhar 2,5 metros e marcha estacionária de 2 minutos. Cada teste foi administrado de acordo com o protocolo estabelecido pela FFF e pontuado de acordo com médias padronizadas pelos testes (Rikli; Jones, 2008). Os resultados dos testes foram os seguintes: para o teste de sentar e levantar ambos os gêneros se classificaram no "Muito bom", flexão de braços: "Muito bom". Levantar e caminhar: Masculino, "Bom" e feminino "Regular". Marcha estacionária: ambos os gêneros classificados com "Bom" e por fim os testes de flexibilidade de membros superiores e inferiores classificados como "Regular" para ambos os gêneros. Os resultados obtidos demonstram que todos os participantes apresentaram boas condições de aptidão. Essa avaliação é crucial para o desenvolvimento de programas de exercícios personalizados e intervenções destinadas a melhorar a funcionalidade e a qualidade de vida dos idosos. Como profissionais, esta experiência nos permitiu entender melhor as necessidades e capacidades dos idosos, orientando assim o desenvolvimento de programas de exercícios personalizados e intervenções



Centro Universitário Católica de Quixadá

direcionadas e assertivas. Os dados coletados fornecem insights valiosos que podem orientar futuras atividades e programas de saúde e bem-estar para os residentes do Remanso da Paz.

Palavras-chave: Aptidão física. Idosos. Saúde. Funcionalidade.