

PROJETO- COMPARAÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ALONGAMENTO

¹Larissa Cristina Silva Alves; ¹Luana Cristina Arantes;

²Cristiane Regina Coelho Candido.

¹Acadêmicos do 8º período de Educação Física Bacharelado- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.

²Docente no Curso de Educação Física Bacharelado e Licenciatura- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.

RESUMO

O envelhecimento é um processo gradual, universal e irreversível, que provoca uma perda funcional progressiva no organismo. No entanto, a prática regular de atividade física e/ou exercício físico pode prevenir ou retardar os efeitos do envelhecimento. Porém, poucos estudos verificaram o efeito da prática regular de alongamento sobre a capacidade funcional de idosos associados a aplicação de testes específicos para esta população. Desta forma, o objetivo do estudo será comparar a capacidade funcional de idosos praticantes e não praticantes de alongamento. Espera-se que o grupo de idosos praticantes de alongamento tenha melhor capacidade funcional em comparação aos idosos não praticantes. Participarão do estudo 40 idosos de ambos os sexos, fisicamente ativos, com idade entre 60 a 84 anos, da cidade de Santa Amélia- PR e Santa Mariana- PR. Os participantes serão divididos de forma intencional em 2 grupos: idosos praticantes de alongamento (IP) e idosos não praticantes (INP). Para seleção dos participantes fisicamente ativos serão utilizados questionários (MATSUDO et al., 2001; VOORRIPS et al., 1991) e para avaliação da capacidade funcional será utilizado a bateria de testes funcionais para idosos (JONES; RIKLI, 2002). Os resultados serão analisados por meio do teste *t* de *Student* de medidas independentes. A significância adotada para as análises estatísticas será estabelecida em 5% ($P < 0,05$). Este estudo tem potencial para compreender como a prática regular de alongamento pode melhorar os níveis de flexibilidade e toda a capacidade funcional de idosos e assim, retardar e prevenir os efeitos do envelhecimento, possibilitando ao idoso manter uma melhor qualidade de vida ativa.

Palavras-chave: Envelhecimento. Aptidão Física. Exercício Físico. Flexibilidade.