

O EFEITO DA PRÁTICA DE VÔLEIBOL ADAPTADO SOBRE A CAPACIDADE FUNCIONAL DE MULHERES IDOSAS

¹Anderson Colombo Bezerra; ¹Leandro William Rocha; ²Letícia Trindade Cyrino.

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

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

RESUMO

O envelhecimento é um processo natural que ocorre constantemente na população mundial. Um dos principais fatores preocupantes com essa população idosa é com relação a não serem habituados a prática de atividade física e exercício físico durante o processo de envelhecimento, podendo ocasionar em alterações morfológicas e fisiológicas, resultando em uma diminuição na saúde dos idosos. Desta forma este estudo tem como objetivo verificar o efeito da prática de voleibol adaptado sobre a capacidade funcional de mulheres idosas da cidade de Cornélio Procópio – PR. Para esse estudo participarão 20 mulheres idosas, divididas em grupo controle (GC) e grupo voleibol adaptado (GVA). O estudo é caracterizado como uma pesquisa descritiva, transversal com abordagem mista. Será avaliada a antropometria a partir de testes para peso e estatura, e será utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) adaptado para idosos, para avaliação da atividade física habitual e como critério para a divisão dos grupos. A bateria de testes funcionais composta pelos seguintes testes: alcançar atrás das costas; sentar e alcançar na cadeira; flexão do cotovelo; agilidade; levantar da cadeira em 30 segundos; e caminhar seis minutos proposta por Rikli e Jones (1999), será utilizada para a avaliação da capacidade funcional. Posteriormente será realizada a análise estatística a partir dos testes de Shapiro-Wilk, análise descritiva e, caso confirmada a normalidade o teste t de *student* para amostras independentes. Todos os dados serão processados no software SPSS versão 22 e o nível de significância adotado será de 5%.

Palavras-chave: Envelhecimento. Atividade física. Exercício físico. Esporte adaptado.