

Título: O efeito da ginástica no desempenho funcional dos idosos usuários da unidade de saúde Oswaldo Brandão na cidade de Maceió em Alagoas

Autor(es) Maria Rosa Vilela de Castro; Dante Wanderley Lima de Oliveira*

E-mail para contato: danterush@hotmail.com

IES: ESTÁCIO FAL / Alagoas

Palavra(s) Chave(s): envelhecimento; atividade física; capacidade funcional

RESUMO

O envelhecimento é um fenômeno observado em todo o mundo. Este processo mostra-se mais acelerado e significativo nos países em desenvolvimento como o Brasil. Até o ano de 2025, estima-se que a população idosa Brasileira cresça 16 vezes, contra 5 vezes da população total. Desta forma, o Brasil se tornará a 6ª população do mundo em idosos, correspondendo a mais de 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais de idade. O envelhecimento está associado a um declínio funcional, no entanto um programa de exercício regular torna-se uma modalidade de intervenção efetiva para reduzir e prevenir tais declínios. A Ginástica Funcional trata-se de um método de exercícios que utiliza o peso do próprio corpo, trabalhando um grupo muscular específico em cada movimento. Tal modalidade pode ser realizada em qualquer idade tornando-se uma excelente opção para pessoas idosas, pois ajuda a recuperar o equilíbrio, a força muscular, assim como, a flexibilidade, evitando quedas e problemas nas articulações. O objetivo do estudo foi investigar as alterações proporcionadas por um programa de 12 sessões de Ginástica Funcional nos componentes da aptidão física, relacionados à força dos membros inferiores, equilíbrio estático e flexibilidade de quadril em indivíduos idosos usuários da Unidade de Saúde Oswaldo Brandão. Participaram da pesquisa 25 idosos com idade de $67,9 \pm 7,9$. Os dados foram analisados com o auxílio do pacote estatístico Statistical Package for the Social Science, (SPSS) versão 15.0 (Chicago, IL, USA). Para todos os testes estatísticos, foram considerados níveis de significância de $p < 0,05$. Analisando os valores pode-se observar que para o teste de sentar e levantar da cadeira em 30 segundos houve diferença estatisticamente significativa ($p = 0,001$), no teste de equilíbrio também apresentou diferenças estatisticamente significativas ($p = 0,003$), no entanto para a flexibilidade articular os valores do pré e pós-teste não mostraram diferença estatisticamente significativa ($p = 0,377$). Conclui-se que o programa de ginástica funcional realizado durante 12 semanas, com 50 minutos de duração, e com uma frequência semanal de duas vezes, conseguiu melhorar a força e resistência dos membros inferiores e o equilíbrio estático das idosas que compuseram a amostra deste estudo. Entretanto as mesmas alterações não foram observadas na flexibilidade de quadril.