



8° Sim Saúde- Simpósio em Saúde 2017

Faculdade de Odontologia de Araçatuba, UNESP

16 de setembro de 2017 – Araçatuba, Brasil

DOI:<http://dx.doi.org/10.21270/archi.v6i0.2286>

Avaliação funcional de idosos com prática de atividade física diferenciada

Ana Paula Nassif Tondato da Trindade

O processo de envelhecimento pode ser caracterizado como uma soma de alterações em diversos aspectos após o indivíduo atingir a idade adulta. Essas alterações geram adaptações podendo surgir algumas patologias em órgãos, sistemas ou funções. Esse trabalho buscou verificar o efeito da prática de exercício físico na aptidão física em idosos. Foram formados 3 grupos de idosos GE1-Atividade física, GE2-Atividade lúdica e recreativa e GC-Sedentários e realizado o teste Senior Fitness Test. Observamos que a atividade física regular nos GE1 e GE2 apresentam diferença significativa no desempenho global quando comparado com o GC. Portanto concluímos que a prática de atividade física ou lúdica regular melhora o desempenho global dos idosos. Processo CEP: 031734/93.

Descritores: Aptidão Física; Idosos; Atividade Motora.