



CAPACIDADE FUNCIONAL EM UM GRUPO DE IDOSAS DA CIDADE DE GUAÍBA

Lurian Langanz Pereira¹

Carla Lopes²

Anneliese Schonhorst³

Resumo

O envelhecimento pode gerar muitos desafios e dificuldades individuais. Um deles, a queda, muitas vezes ocasionada pela alteração do equilíbrio, que pode ser decorrente da perda da capacidade funcional, resultando em ferimentos graves. A manutenção da capacidade funcional é de extrema importância para uma melhor qualidade de vida dessa população. Nesse sentido, a prática de exercícios físicos é um importante meio para alcançar esse objetivo. O presente trabalho teve como objetivo, analisar a capacidade funcional, aliando trabalhos do sistema esquelético, do sistema muscular e do sistema sensorial do corpo humano, em idosas do grupo ULBRATI (Ulbra terceira idade), localizado no campus da ULBRA Guaíba. Durante a execução das aulas, foram aplicados o teste de sentar e levantar, teste de força de membros superiores, teste de seis minutos, verificação de peso e altura e exercícios voltados para a melhora do equilíbrio, força e coordenação motora. Os benefícios dos exercícios são inúmeros, mas, destaca-se a manutenção e autonomia do idoso, o qual reduz o risco de quedas, tornando assim, o indivíduo mais independente. Após as análises, observa-se que a prática de atividades físicas contribui não somente para a melhora na capacidade funcional, como também promove mudanças corporais, melhora a autoestima, a autoconfiança, a afetividade, a socialização, assim, trazendo uma melhoria na qualidade de vida do idoso.

Palavras-chave: capacidade funcional, idoso, equilíbrio.

¹ Acadêmica da disciplina de estágio supervisionado I do curso de Educação Física da Instituição ULBRA Guaíba. Mail: lurianlpereira@gmail.com

² Docente do curso de Educação Física da Instituição ULBRA Guaíba. Mail: lopescarla.p@gmail.com

³ Docente do curso de Educação Física da Instituição ULBRA Guaíba. Mail: profeane@gmail.com