

ASSOCIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA E DA PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA COM AS QUEDAS E A PRÁTICA REGULAR DE DIFERENTES MODALIDADES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM IDOSAS (APOIO UNIP)

Aluna: Mariana Rodrigues de Oliveira

Orientador: Prof. Dr. Átila Alexandre Trapé

Curso: Educação Física

Campus: Ribeirão Preto

Introdução: O estilo de vida ativo pode minimizar as alterações relacionadas ao envelhecimento e está associado à manutenção da capacidade funcional e independência. Entretanto, apesar de posicionamentos oficiais apontarem para práticas mais globais, não é conhecida a que promove mais benefícios. E ainda, a incidência de quedas é alta em idosos, por isso é importante investigar aspectos relacionados a este evento. **Objetivo:** Verificar a associação da aptidão física e da percepção da qualidade de vida (QV) com as quedas e a prática regular de diferentes modalidades de exercícios físicos (treinamento combinado: musculação e aeróbio; treinamento funcional; treinamento de duas ou mais modalidades: multimodal). **Método:** 44 mulheres com idade a partir de 50 anos que responderam questões abertas sobre quedas e o questionário que avaliou a QV (SF – 36). Ainda, realizaram medidas de massa corporal e estatura para o cálculo do índice de massa corporal (IMC) e circunferência da cintura, além de testes motores para avaliar a capacidade aeróbia, força de membros superiores e inferiores, agilidade e flexibilidade. **Resultados:** Os idosos que caíram no último ano apresentaram piores resultados na flexibilidade, força de membros superiores e capacidade aeróbia. Em relação aos diferentes tipos de exercícios praticados pelas participantes deste estudo, não foi possível observar evidência de diferença para nenhuma das variáveis estudadas. Não houve diferença entre os grupos para nenhum dos oito domínios da QV tanto na análise a partir das quedas quanto na análise a partir dos diferentes tipos de treinamento. **Considerações**

Finais: As quedas parecem estar associadas a piores resultados na aptidão física e os diferentes tipos de treinamento parecem estar associados a resultados similares nas medidas antropométricas e aptidão física.