

Introdução

↑ idosos na população mundial
 ↻ fenômeno atual
 ↻ melhores condições de vida

anos 90: 4,8%
 Brasil → 2010: 7,4%
 2020: 9,42%

Envelhecimento: processo progressivo, contínuo, natural e irreversível, diferenciado de uma pessoa para outra → mudanças em ≠ sistemas funcionais

Envelhecimento ativo (OMS): otimização das oportunidades de saúde e busca de melhor qualidade de vida → estilo ativo de vida = importante associação com saúde

Objetivo: analisar a aptidão física de idosos em diferentes grupos etários em um projeto de extensão universitária

Metodologia

Amostra: 209 participantes - média de idade 70.93 anos

Três grupos → GR1: 50 a 69 anos, GR2: 70 a 79 anos, GR3: 80 anos ou mais

Instrumentos: 'Senior Fitness Test' (RIKLI E JONES, 2001)

*Os dados foram classificados de acordo com os valores normativos dos testes

Análise estatística: ANOVA com *post-hoc* de Tukey ($p < 0,05$); estatística descritiva → cálculo de frequência e percentual da classificação dos testes no SPSS 18.0

→ A pesquisa foi aprovada pelo CEP

Resultados e Discussão

Tabela 01: Média dos resultados dos testes

Testes	GR1	GR2	GR3
FMS	20.46	18.72	16.30
FMI	17.31,	15.03	14.13
FLEXMI	1.13	-0.97	-6.09
EA	5.23	5.98	7.25
FLEXMS	-4.22	-6.71	-13.21
RA	84.76	74.76	58.64

→ Decréscimo nos escores

→ Influência da idade na aptidão física

→ Diferença entre o GR1 e GR3 em todas as variáveis de aptidão física; algumas diferenças entre os GR1 e GR2, GR2 e GR3*

→ Capacidades → EA e RA possuem diferenças entre todos os GR de idade; FMI com menor variabilidade

Tabela 02: Classificação dos resultados com maior percentual:

Testes	Classificação	GR1	GR2	GR3
FMS	Inferior ao limite	59.8%	58.1%	48.5%
FMI	No limite	49.5%	52.7%	-
	Inferior	-	-	45.5%
FLEXMI	No limite	36.1%	-	-
	Superior	-	36.6%	45.5%
EA	No limite	56.7%	75.3%	72.7%
FLEXMS	No limite	37.1%	-	-
	Superior	-	50.5%	75.8%
RA	No limite	64.9%	59.1%	54.5%

→ ≠ análise das médias entre os grupos de idade -> requer interpretações

→ FMS é a capacidade com classificação inferior em todas as idades, seguida pela FMI

→ FLEXMS possui a melhor classificação

→ A relação de melhor aptidão física nem sempre é verificada no grupo de menor idade

Conclusão

→ Resultados de acordo com o encontrado na literatura

→ Mais estudos que avancem além da análise de médias, mas incorporando critérios de qualidade