

## Idosos caidores e não caidores: efeitos da aptidão física

Andréa Kruger Gonçalves (coordenação ESEF/UFRGS), Eliane Jost Blessmann (coordenação ESEF/UFRGS), Gabriela Kerkhof (bolsista PROEXT/UFRGS), Vanessa Dias Possamai (bolsista PROEXT/UFRGS), Lucas Cunha Xavier (acadêmico Educação Física/UFRGS), Valéria Feijó Martins (acadêmica Educação Física/UFRGS)

A prática de atividade física tem sido considerada um importante aliado no controle da autonomia e das capacidades funcionais da população idosa. O objetivo do trabalho foi comparar a aptidão física de idosos caidores e não caidores antes e após a participação em exercícios físicos. A amostra foi composta por 163 idosos integrantes do projeto CELARI (Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso) da escola de Educação Física da UFRGS, divididos em dois grupos, sendo o Grupo 1 (GR1) idosos que tiveram ocorrência de quedas e o Grupo 2 (GR2) idosos que não tiveram ocorrência de quedas. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi a bateria de testes “Senior fitness test”, proposta por Rikli e Jones (1999). A análise estatística dos dados foi realizada através do software estatístico SPSS 18.0. O teste utilizado foi o de Test  $t$  com nível de significância de 95%. Houve diferença estatisticamente significativa em todas as capacidades físicas avaliadas dos indivíduos que não caíram, e somente na força, tanto de membro superior quanto de membro inferior, dos indivíduos que tiveram queda. Conclui-se que a aptidão física de idosos caidores e não caidores sofre a influência após a participação em exercícios físicos, e que os idosos que não apresentaram nenhuma queda tiveram resultados melhores quando comparados aos idosos com histórico de quedas.

Descritores: envelhecimento; quedas; aptidão física; saúde