

TREINAMENTO AERÓBICO E AS MELHORIAS NA VIDA DO IDOSO

Maria Aparecida de Freitas Moura
Vanessa Xavier Silva Sousa

RESUMO: Este trabalho tem como objetivo observar as melhorias na vida do idoso por meio de um programa de treinamento aeróbico. A pesquisa contou com a participação de 20 idosas de um bairro da zona sul da cidade de Teresina-PI. As idosas foram submetidas a uma série de testes que apresentou questionários para detectar os níveis de exercício físico e de auto-estima, e mensurações de estatura e peso corporal, para analisar o IMC (índice de Massa Corporal) das participantes. Em seguida realizou-se alguns testes de capacidade funcional, tais como o teste de levantar-se do solo e de caminhar/correr 800m. Os resultados encontrados foram satisfatórios e os referentes ao IMC apontaram que 60% das idosas participantes estabilizaram este índice, 30% diminuíram e 10% aumentaram, isso ao término do programa de treinamento aeróbico, o que nos leva a aceitar a eficácia deste tipo de treinamento para idosos.

Palavras-chave: Treinamento aeróbico, Idoso e Exercício físico.