

050

A TERCEIRA IDADE VIVENCIADA COM RESISTÊNCIA AERÓBIA. *Jaqueline Escobar Pastro, Karen Leticia Antochervis, Adriana Truccolo (orient.) (ULBRA).*

Introdução: A expectativa de vida do povo brasileiro vem aumentando consideravelmente nos últimos anos, principalmente na região sul do país. A partir disto passou-se a direcionar maior atenção para esta "nova" população em nossa sociedade. A capacidade aeróbia máxima geralmente diminui com a idade. Entretanto, as pessoas idosas fisicamente ativas têm capacidade aeróbia muito maior do que as da mesma idade ou até a das mais jovens e sedentárias. **Objetivo:** Realizar o teste de resistência aeróbia ao início do programa de atividade física com intuito de reavaliar o grupo após seis meses de atividade a fim de observar mudanças significativas na capacidade aeróbia dos mesmos. **Amostra:** A amostra foi composta por 30 idosos, sendo 20% homens e 80% mulheres, com média de idade entre 60 a 80 anos. **Coleta dos dados:** Os dados foram coletados na cidade Metropolitana de Canoas no bairro Fátima, rua Cairú, onde funciona o Grupo de convivência União, que faz parte do Projeto "Vida ativa na terceira idade". **Instrumento:** O instrumento utilizado para medir a resistência aeróbia dos idosos foi o proposto por Rikli e Jones do livro *Sênior Fitness Test Manual* (2001). O teste consiste em o participante elevar alternadamente os joelhos o número máximo de vezes no tempo de 2 (dois) minutos. O avaliador conta o número de vezes que o participante elevou o joelho direito, embora os dois joelhos tenham sido flexionados. **Resultados:** Os resultados obtidos demonstraram que 30% da amostra apresentaram resultado para capacidade aeróbia considerado normal para sexo e faixa etária, e 70% apresentaram resultado para capacidade aeróbia abaixo do considerado normal para sexo e faixa etária. **Conclusão:** Observa-se a necessidade de enfatizar o trabalho aeróbio no grupo a fim de sentirem-se aptos a realizar atividades que requeiram resistência, como caminhar, passear, ir ao supermercado, enfim, atividades simples mas que podem tornar-se bastante desconfortáveis em caso de baixa resistência.