

## TESTE DE APTIDÃO FÍSICA PARA IDOSOS PARTICIPANTES DO NÚCLEO DE APOIO À SAÚDE DA FAMÍLIA (NASF)

**Maria de Fatima Oliveira Santos**  
Universidade Regional do Cariri,  
Educação Física, NUPEF.

**José André Matos Leal**  
Universidade Regional do Cariri,  
Educação Física, CENAPES.

**Jaiana Tavares dos Santos**  
Universidade Regional do Cariri,  
Educação Física, NUPEF.

**Ana Caroline Alves dos Santos**  
Universidade Regional do Cariri,  
Educação Física, NUPEF.

**Naerton José Xavier Isidoro**  
Universidade Regional do Cariri,  
Educação Física, NUPEF.

**Introdução:** a aptidão física funcional está relacionada à capacidade do idoso realizar as tarefas diárias com eficiência e sem fadiga precoce. **Objetivo:** avaliar a aptidão física funcional de um grupo de idosos participantes do (NASF) da cidade de Juazeiro do Norte/CE. **Metodologia:** trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva, exploratória e transversal. A amostra contemplou 21 idosos do sexo feminino (idade=66,5±6,1). Utilizou-se o Teste de Aptidão Física para Idosos (TAFI) que contempla 6 testes: Levantar da Cadeira; Flexão de Braço; Marcha Estacionária 2min; Sentar e Alcançar os Pés; Levantar e Caminhar; Alcançar as Costas. Os dados foram analisados no Programa Microsoft Office Excel 2016. De acordo com a tabela padrão do TAFI convencionou-se que o valor<escore normal foi considerado abaixo da média, valores>escore normal acima da média e valore=escore normal foi considerado valor médio. **Resultados:** em relação ao teste Levantar da Cadeira 19,05% foi classificado acima da média, 76,19% na média e 4,76% abaixo da média; no Teste Flexão de Braço (direito) 52,38% estão acima da média, 47,62% estão na média e nenhum foi qualificado como abaixo da média; no Teste Flexão de Braço(esquerdo) 71,43% foram classificados acima da média, 28,57% ficaram na média e nenhum ficou abaixo da média; no Teste de Marcha Estacionária de 2 minutos, 14,29% dos avaliados foram classificados como acima da média, 71,42% enquadraram-se na média e 14,29% estão abaixo da média; no Teste Sentar e Alcançar os Pés(direito) 4,76% ficaram acima da média, 66,67% na média e 28,57% abaixo da média; no Teste Sentar e Alcançar os Pés(esquerdo) nenhum indivíduo ficou acima da média, 76,20% atingiram a média e 23,80% ficaram na faixa abaixo da média; no Teste Levantar e Caminhar, 47,62% dos avaliados ficaram acima da média, 42,85% foram considerados na média e 9,52% classificados como abaixo da média; no Teste Alcançar as Costas(direito) 14,29% ficaram acima da média, 71,42% na média e 14,29% foram avaliados como abaixo da média; no Teste Alcançar as Costas(esquerdo) 14,29% foram incluídos na categoria acima da média, 52,38 na média e 33,33% foram avaliados como abaixo da média. **Conclusão:** observou-se que a maioria dos pesquisados em relação às capacidades físicas avaliadas resistência aeróbica, força de membros superiores e inferiores, flexibilidade de membros superiores e inferiores, agilidade e equilíbrio encontram-se na média ou acima da média em relação à tabela padrão do TAFI.

Palavras-Chave: saúde; idosos; aptidão física funcional.