

Influência da atividade física nas atividades da vida diária de idosos participantes de um grupo de ginástica de uma Instituição Particular em Porto Alegre.

Aluna: Hevlin Ribeiro

Orientadora: Profa. Msc. Débora Garcia

Introdução

No envelhecimento todas as funções do organismo declinam, o prejuízo da autonomia passa a ser um grande obstáculo principalmente na realização de atividades diárias, a atividade corporal é fundamental para a manutenção do bom funcionamento das funções vitais, favorecendo o melhor desempenho das atividades cotidianas. Esta preocupação influencia o aumento dos grupos de atividades físicas para idosos no Brasil e no mundo.

Delimitação metodológica

A população pesquisada constituiu-se de idosos acima de 60 anos de idade de ambos os sexos. A amostra foi voluntária, composta por trinta idosos. Os participantes da pesquisa estiveram de acordo com a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde.

O instrumento para a coleta de dados foi o Questionário Internacional de Atividade Física forma longa (IPAQ) (BENEDETTI, 2004), e o Protocolo de testes GDLAM (Grupo de Desenvolvimento Latino Americano) com cinco testes: caminhada 10 metros (C10m), levantar-se da posição de decúbito ventral (LPDV), sentar-se e levantar-se da cadeira e locomover-se (LCLC), vestir e tirar a camiseta (VTC), e levantar-se da posição sentada (LPS).

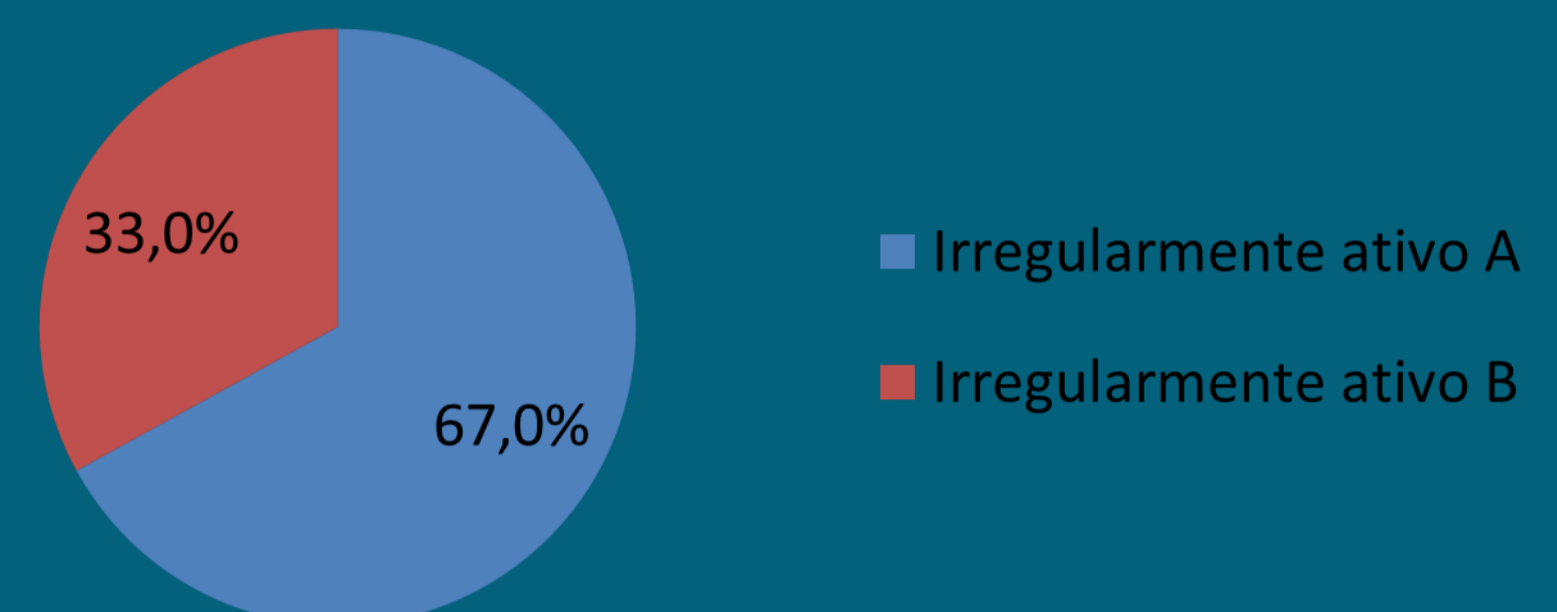
Resultados

No presente estudo apenas (6,66%) dos idosos questionados foram considerados ativos pela classificação do nível de atividade física sendo que o restante (93,33%) foi considerado pelo IPAQ irregularmente ativos.

Dados do gráfico mostram que (67%) dos idosos foram considerados irregularmente ativos A: frequência: cinco dias por semana e duração de no mínimo 150 minutos por semana. Já o grupo irregularmente ativo B ficou em (33%) este grupo não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência e duração.

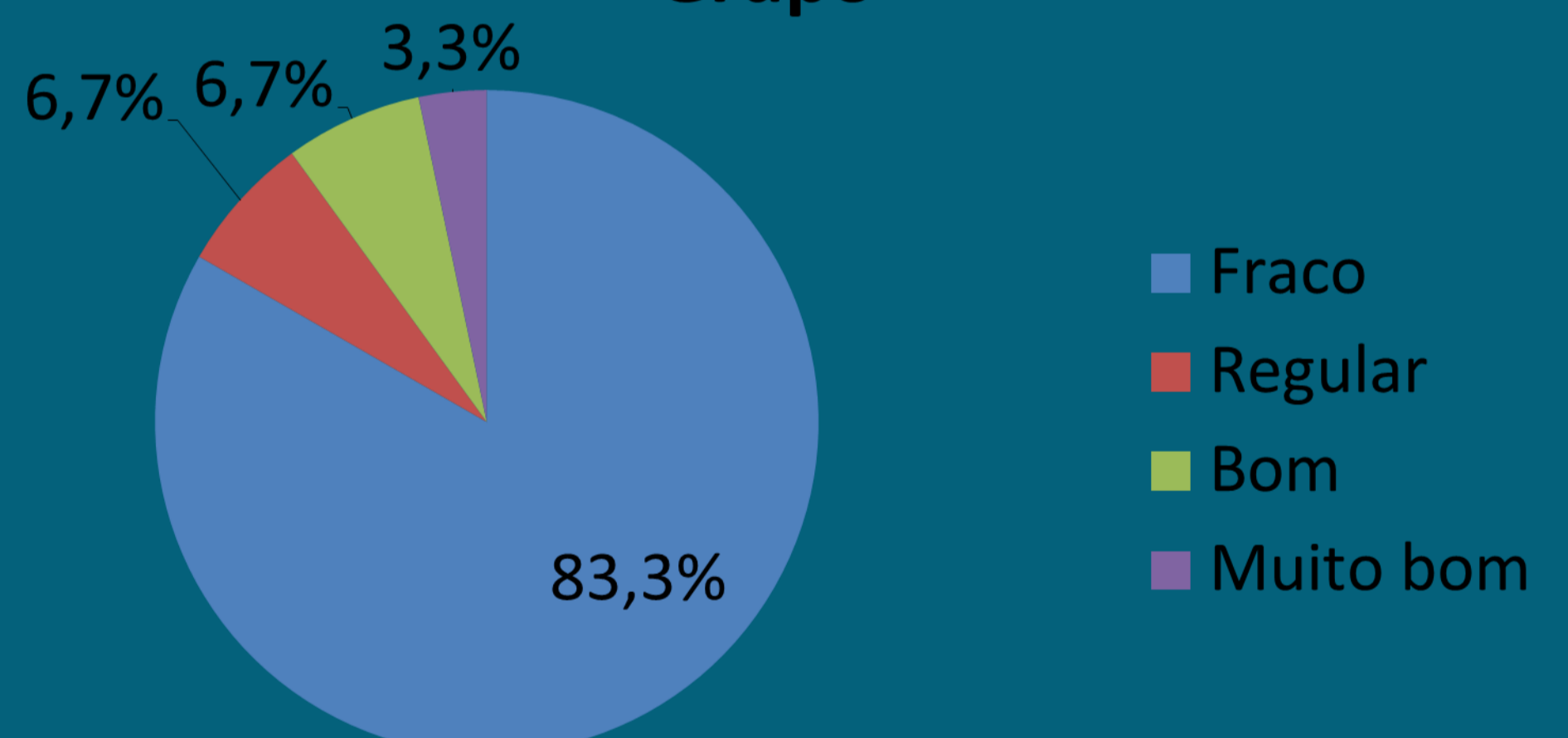
Resultados

Nível de Atividade Física do Grupo



Conforme o protocolo GDLAM no presente estudo obteve-se a classificação de muito bom no teste de levantar-se da posição sentada (LPS). Já o teste que se obteve resultado mais fraco foi o teste de levantar-se da posição de decúbito ventral (LPDV), onde a maioria dos idosos encontrou muita dificuldade de levantarem-se da posição deitados.

Avaliação da Autonomia Funcional do Grupo



Conclusão

Apesar de os idosos praticarem exercício físico, os idosos não tiveram um bom desempenho nos testes. Assim, supõe-se que as atividades que o programa desenvolve mantêm os idosos mais ativos, porém não trabalha a autonomia funcional dos mesmos. Sugere-se então que, os grupos de ginástica direcionem suas atividades para o emprego de ações relacionadas às do cotidiano, de modo que o grupo, gradativamente, vá melhorando seu desempenho nessas ações.

Palavras-chave: idosos, atividade física, atividades da vida diária.

hevlinr@gmail.com