



Evento	Salão UFRGS 2013: SIC - XXV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2013
Local	Porto Alegre - RS
Título	INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NAS ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA DE IDOSOS PARTICIPANTES DE UM GRUPO DE GINÁSTICA DE UMA INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE PORTO ALEGRE.
Autor	HEVLIN ANAIR RIBEIRO
Orientador	DÉBORA RIOS GARCIA
Instituição	Faculdades Integradas São Judas Tadeu

No envelhecimento todas as funções do organismo declinam, o prejuízo da autonomia passa a ser um grande obstáculo principalmente na realização de atividades diárias, por isso o presente estudo teve como objetivo verificar a influência da atividade física nas atividades da vida diária de idosos participantes do grupo de ginástica de uma instituição particular de Porto Alegre. O estudo de natureza quantitativa, de campo, do tipo descritivo foi realizado com 30 idosos de ambos os sexos com idade igual ou superior a 60 anos, sendo que todos participavam do grupo de ginástica duas vezes por semana. Para a coleta de dados, utilizaram-se o questionário IPAQ forma longa adaptado para idosos e o protocolo de testes GDLAM (Grupo de Desenvolvimento Latino Americano para a Maturidade) para a avaliação da autonomia funcional, aferidos pelo tempo em segundos. O presente estudo serve de base para obter um maior conhecimento da realidade dos idosos que freqüentam o grupo de ginástica em relação à autonomia funcional, onde os resultados apontam que apesar de praticarem atividade física, os idosos não tiveram um bom desempenho nos testes, isso se deve ao fato de uma boa parcela não praticar exercícios físicos regulares, ou seja, a freqüência das atividades físicas serem menos de três vezes por semana, confirmando assim os resultados dos testes do protocolo GDLAM que em sua maioria foi considerado com resultados fracos.