AVALIAÇÃO DA AUTONOMIA NA VIDA DIÁRIA DE IDOSAS SEDENTÁRIAS PÓS PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

[1]ALEGRO T.A.

[1]Faculdade de Educação Física da Associação Cristã de Moços - FEFISO, Sorocaba-SP, Brasil.

Introdução: A relação entre exercícios físicos, saúde, qualidade de vida e envelhecimento vem sendo cada vez mais discutida e analisada cientificamente já que o número de idosos vem crescendo constantemente. Sabe-se que o exercício físico é um fator determinante no sucesso desse processo para que ocorra de forma autônoma e com qualidade para que possa realizar as atividades diárias de forma segura e com domínio dos movimentos. Objetivo: avaliar de maneira quantitativa a autonomia de idosas sedentárias pós programa de exercícios físicos. Metodologia: Foram avaliados 08 idosas voluntárias com idade entre 75 a 90 anos, não praticantes de exercícios físicos no período de 9 meses. Os testes aplicados foram: força muscular de membros inferiores, de força muscular de membros superiores, marcha estacionaria de 2 minutos e equilíbrio (Rikli e Jones (1999), Williams e Greene (1990), Spirduso (1995) apud Matsudo, 2005); os testes tem base em uma tabela de referência pré-estabelecida com valores de média e desvio padrão, que leva em consideração sexo, idade cronológica e número de repetições e ou tempo em segundos. Resultados: Pudemos observar um índice de melhora nos testes de força de membros inferiores- sentar e levantar 30”segundos, teste de membros superiores- flexão de cotovelo 30” segundos, alcançado valores acima da média estabelecida pela idade; contudo no teste de equilíbrio os resultados não apresentaram dados estatisticamente relevantes. Considerações finais: todas idosas avaliadas apresentaram resultados positivos, consequentemente associa-se que devido a essa melhora ocorreu um aumento da autonomia da vida diária. Entretanto os resultados ainda estão abaixo da média proposta por idade, apenas nos testes de força de membros inferiores e superiores algumas idosas atingiram resultados acima da média. Acredito que com a continuidade do programa de exercícios, as idosas avaliadas possam apresentar resultados ainda mais expressivos e que contribuirão para o aumento da autonomia.

Palavras chave: autonomia, idosas, exercício físico.

LEVANTAR DA CADEIRA 30" SEG - MMI

	AL-85	AG-90	D-85	NE-75	NO-85	RO-83	RU-86	T-87
1ª coleta	11	11	10	2	3	0	1	12
2ª coleta	13	10	8	5	4	2	5	11
3ª coleta	12	10	11	10	8	4	12	15
MEDIA	10,3	8	10,3	12,5	10,3	11,3	10,3	10,3
ABAIXO DV				3,8	4	4,2	4	
ACIMA MED								

FLEXÃO DE COTOVELO 30" SEG - MMS

	AL-85	AG-90	D-85	NE-75	NO-85	RO-83	RU-86	T-87
1ª coleta	10	12	10	0	0	4	15	12
2ª coleta	15	7	10	12	0	9	11	11
3ª coleta	14	10	10	10	0	13	16	14
MEDIA	12,2	10,9	12,2	14	12,2	13	12,2	12,2
ABAIXO DV				4,4	3,8	4,1		
ACIMA MED								

EQUILIBRIO ESTÁTICO - 30"SEG

	AL-85	AG-90	D-85	NE-75	NO-85	RO-83	RU-86	T-87
1ª coleta	1,3333	3,3333	5,6667	1	1	2,3333	3,6667	5
2ª coleta	2,6667	4	5,6667	1,3333	1,3333	2,6667	4,3333	4,33333
3ª coleta	1,6667	3,3333	5	1,3333	1,3333	3,6667	4,6667	12,6667
MEDIA				9				
ABAIXO DV				7,3				
ACIMA MED								

MARCHA ESTACIONÁRIA 2'MIN

	AL-85	AG-90	D-85	NE-75	NO-85	RO-83	RU-86	T-87
1ª coleta	41	33	49	15	21	36	40	56
2ª coleta	48	32	43	21	25	46	53	59
3ª coleta	57	42	50	29	29	48	60	61
MEDIA	70	58	70	84	70	75	70	70
ABAIXO DV				23	22			
ACIMA MED								