



AVALIAÇÃO DA AUTONOMIA FUNCIONAL DE IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Andrieli O. de Souza, Brenda B. Pedroso, Osvaldo D. Siqueira, Luiz A. B. Crescente
Orientador: Daniel C. Garlipp
Universidade Luterana do Brasil (ULBRA/Canoas)

Introdução

No processo de envelhecimento ocorre diminuição das funções do corpo. A redução da autonomia passa a ser um grande obstáculo, principalmente na realização de atividades do dia a dia.

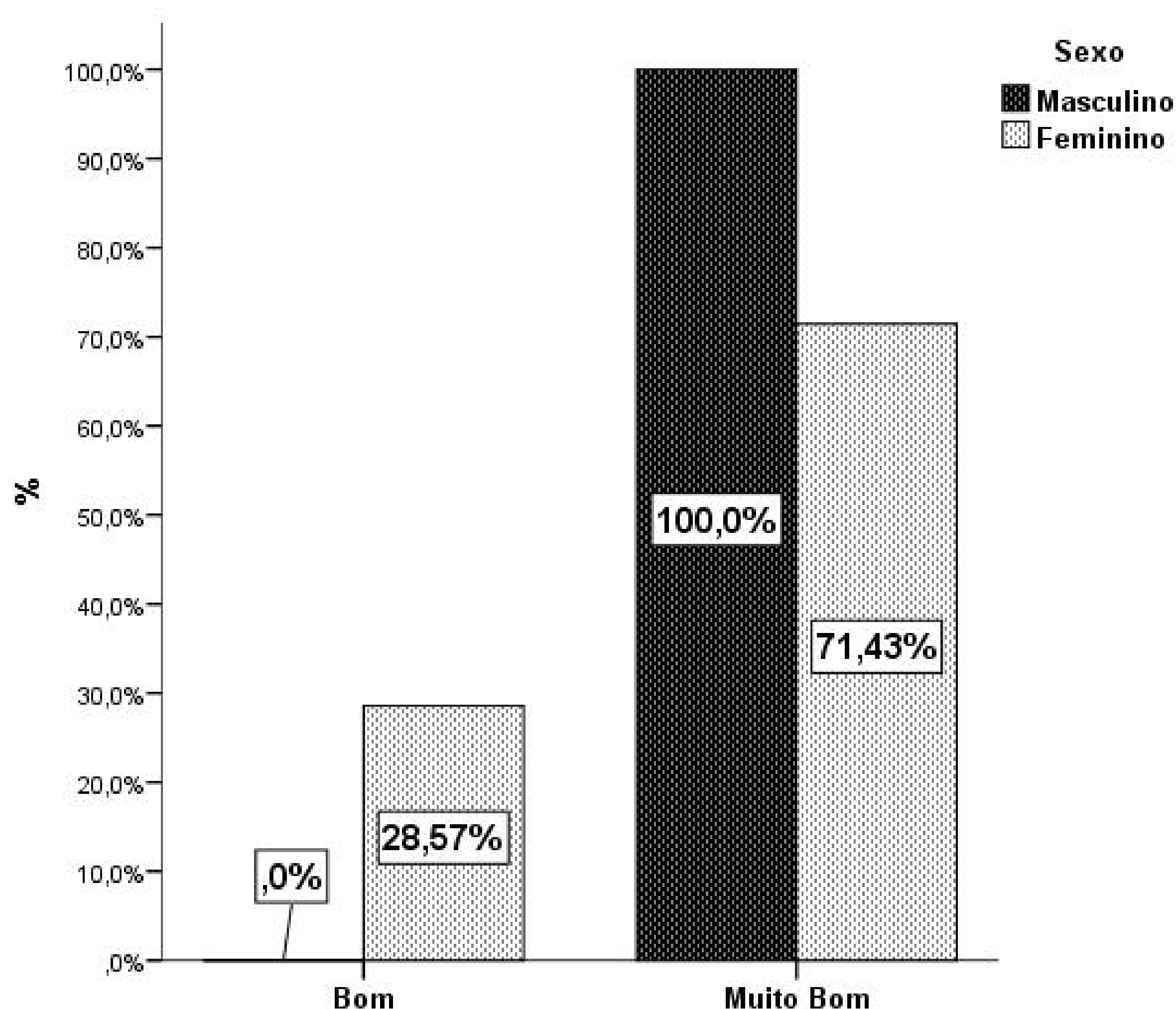
Objetivo

Avaliar a autonomia funcional de idosos praticantes de musculação em uma academia na cidade de Charqueadas/RS, por meio de uma bateria de testes desenvolvidos pelo Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para a Maturidade (GDLAM).

Material e Métodos

O presente estudo tem caráter descritivo com abordagem quantitativa. Para tanto, foi avaliado, de forma intencional, um total de 26 idosos saudáveis (12 homens e 14 mulheres) praticantes de musculação por pelo menos um ano e meio. Para avaliar a autonomia funcional, foi utilizado o protocolo do Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para Maturidade (GDLAM) desenvolvido por Dantas e Vale (2004). O instrumento avalia a autonomia funcional por meio de testes relacionados às atividades da vida diária (AVD), possibilitando atingir uma medida precisa da situação funcional de uma forma geral. O protocolo GDLAM é constituído por cinco testes voltados à avaliação de diferentes especificidades da autonomia funcional: caminhar dez metros (C10M), levantar-se da posição sentada (LPS), levantar-se da posição decúbito ventral (LPDV), levantar-se da cadeira e locomover-se pela casa (LCLC) e vestir e tirar uma camiseta (VTC). O Índice Geral (IG) de autonomia funcional (GDLAM) foi obtido por meio da sua fórmula ($IG = ((C10m + LPS + LPDV + VTC) \times 2) + LCLC / 4$), em que são atribuídos pesos para os tempos obtidos nos cinco testes.

Resultados



Conclusão

Sugere-se que a prática regular de musculação deve ser estimulada e indicada aos idosos, assim como hábitos ativos de vida.

Referências

LAFIMED - Laboratório de Fisiologia e Medicina do Exercício.