

COMPARAÇÃO DO PERFIL DA CAPACIDADE FUNCIONAL DE MULHERES IDOSAS INDEPENDENTES

Gláucia Bárbara Carvalho WERLI (TCC/UnilesteMG)

Lorena Freire SOUSA (TCC/UnilesteMG)

Wanderlúcia Gonçalves PIRES (TCC/UnilesteMG)

Ricardo José RABELO (Orientador)

Curso de Educação Física / Unileste-MG.

A população idosa vem crescendo de forma acelerada e considerável no Brasil, o número estimado de idosos são hoje 14,5 milhões de pessoas, 8,6% da população total do País, de acordo com o último censo. Consideram-se idosos pessoas com mais de 60 anos de idade de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS). Com o avanço da medicina, melhoras no campo da saúde e à redução da taxa de natalidade a expectativa de vida dos brasileiros vem aumentando de forma significativa. O envelhecimento pode ser influenciado por várias causas, podendo ser individuais e ambientais sendo que as causas individuais são os fatores: sexo, sedentarismo, e a tradição de longevidade existente em algumas famílias e os fatores ambientais que devem ser considerados são: exposições a agentes físicos, químicos, as infecções virais, bacterianas e parasitárias. A terceira idade é marcada como uma fase na qual ocorre o declínio das capacidades morfofuncionais do sujeito sendo um processo lento, progressivo e inevitável, caracterizado pela diminuição da atividade fisiológica e de adaptação ao meio externo acumulando-se processos patológicos com o passar dos anos, que promove uma série de alterações anatômicas e químicas, no que se refere à parte física do sujeito sendo este um processo complexo e que exige cuidados para que se possa garantir uma qualidade de vida e um bem estar. A prática de atividades físicas é um caminho para que se possa manter esse bem estar uma saúde favorável durante o envelhecimento. E a participação do idoso em programas de atividades físicas regular, promove um número de respostas favoráveis que contribuem para um envelhecimento saudável. A característica principal da velhice é o declínio, geralmente físico que leva a alterações psicológicas e sociais. Cada sujeito irá experimentar esse processo de forma individual e subjetiva. Nas mulheres idosas segundo estudos epidemiológicos mostra que a maior longevidade significa mais risco do que vantagem, uma vez que ela é física e socialmente mais frágil do que os homens, a feminização da velhice é vista principalmente como problema médico-social. No envelhecimento a capacidade funcional está intimamente relacionada a incapacidade funcional. Seu conceito é bastante complexo abrangendo outros como os de deficiência, desvantagem, bem como os de autonomia e independência. Assim incapacidade funcional define-se pela presença de dificuldade no desempenho de certos gestos e de certas atividades da vida cotidiana ou mesmo pela impossibilidade de desempenhá-las. A independência funcional é definida como a capacidade de realizar algo com os próprios meios. Está ligada a capacidade funcional, onde o indivíduo vive sem requerer ajuda para a execução das atividades básicas e instrumentais de vida diária. Como se pode observar o envelhecimento é um processo complexo que envolve muitas variáveis (genéticas, estilo de vida, doenças crônicas), assim a prática regular de atividade física atua como processo minimizador dos efeitos negativos e degenerativos do processo de envelhecimento. Este estudo tem como objetivo comparar a capacidade funcional (AVD) de mulheres idosas independentes praticantes de hidroginástica e ginástica

aeróbia, através da utilização do Protocolo de avaliação da autonomia funcional proposto pelo Grupo de Desenvolvimento Latino Americano para a Maturidade (GDLAM). A seleção será feita de forma voluntária e aleatória e antes de qualquer procedimento será entregue às voluntárias um termo de consentimento livre e esclarecido no qual é explicado os riscos, desconfortos, e os benefícios do mesmo. Este termo deverá ser assinado por todos participantes. A amostra será composta por 45 voluntárias, hígdas e fisicamente ativas, tendo como critérios de inclusão, estar na faixa etária de 60 a 70 anos de idade, não apresentarem nenhum comprometimento para o sistema cardiorrespiratório e osteo-articular, estar realizando as atividades por um período superior a 3 meses com frequência mínima de 85% das aulas. As voluntárias estarão divididas em 3 grupos. Um grupo de praticantes de hidrogenástica composto por 15 voluntárias, aqui denominado (GEH), um grupo de praticantes de ginástica aeróbia (GEG) com 15 voluntárias e um grupo controle (GC) composto por 15 voluntárias que não participam de nenhuma atividade física orientada. O protocolo de avaliação é dividido em cinco testes aferidos por tempo em segundo, que se relacionam com os principais movimentos da vida diária dos idosos. As categorias de avaliação do teste são: Caminhar 10 metros, 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). Os dados serão analisados através da estatística descritiva, média e desvio padrão e para a comparação entre os grupos será utilizado a ANOVA-ONE-WAY.

Palavras-chaves: Atividade física, capacidade funcional, envelhecimento, estilo de vida