

SEMINÁRIO TRANSDISCIPLINAR DA SAÚDE

**AVALIAÇÃO DA AUTONOMIA FUNCIONAL DE IDOSAS PRATICANTES DE
HIDROGINÁSTICA**

Jaqueline Fernandes de Andrade¹; Lídia Beatriz Araújo Soares¹; Pâmela Maria Braga de Souza¹; Thiago de Oliveira Machado¹; Talita Ferreira².

¹: Acadêmicos do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande

²: Professora do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande

RESUMO

Com o crescimento significativo da população idosa, tanto no Brasil quanto no mundo, tem-se aumentado também o número de estudos que visam colaborar para uma melhor qualidade de vida dessa população. Sabendo que as atividades físicas ajudam a prevenir e controlar o surgimento de doenças no idoso por meio do fortalecimento dos aspectos físicos e biológicos, principalmente, relacionados à força, flexibilidade e equilíbrio, ou seja, contribuindo para a manutenção da autonomia funcional do idoso, este estudo teve como objetivo avaliar e classificar a autonomia funcional e IMC de um grupo de 10 idosas com idades que variam entre 61 anos e 77 anos, praticantes de hidroginástica do projeto “Vida Saudável” do UNIVAG – Centro Universitário de Várzea Grande – MT, através do protocolo de avaliação funcional do Grupo de Desenvolvimento Latino – Americano para Maturidade – GDLAM. A pesquisa descritiva de cunho quantitativo avaliou a autonomia das idosas através de uma bateria composta por quatro testes adotados no protocolo de avaliação funcional do grupo de desenvolvimento Latino-Americano para Maturidade – GDLAM, sendo eles: caminhar 10 metros; levantar-se da posição sentada; levantar-se da posição decúbito ventral e levantar-se da cadeira e locomover-se pelo ambiente. Além disso, também foram coletados dados acerca do peso e altura dessas idosas para cálculo e posterior classificação do IMC. Os resultados obtidos através da pesquisa apontaram que grande parte das idosas praticantes de hidroginástica do Projeto Vida Saudável do UNIVAG, apresenta índice de IMC acima do normal, com a média de 27,50, o que as coloca no grupo considerado de sobrepeso e, quando comparamos os resultados de autonomia funcional (IG) à tabela classificatória do protocolo GDLAM, verificou-se que a média dos tempos alcançados foi considerada como “fraco”, assim como nos outros testes. As discussões pautaram-se em hipóteses acerca desses resultados, ponderando as limitações do estudo, como o número reduzido de participantes da amostra e a ausência de um questionário avaliativo que trouxesse mais informações sobre o dia a dia dessas idosas, hábitos alimentares e nível de atividade em seu dia a dia. Portanto, percebeu-se a necessidade de ampliação dos estudos com essas idosas, com vistas a identificar os motivos desses resultados e, posteriormente, intervir, caso o problema seja a eficácia das atividades propostas, no sentido de desenvolver outras que venham a interferir positivamente na qualidade de vida e autonomia funcional das idosas.