

PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADES FÍSICAS E CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS

RABELO, DÓRIS FIRMINO¹

CAIXETA, ALLAN PAIVA²

VASCONCELLOS, THIAGO HENRIQUE FERREIRA²

RIBEIRO, PRISCILLA ROSA QUEIROZ²

2. Universidade Federal do Recôncavo da Bahia – (UFRB)

3. 2. Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, Patos de Minas/MG

O incremento da qualidade de vida na terceira idade tornou-se um problema de saúde pública e conseguir proporcionar aos idosos uma vida mais saudável é tornar sua existência mais digna. Já é bem conhecido que o envelhecimento, especialmente o envelhecimento de forma sedentária, é um grande promotor da diminuição da capacidade funcional, prejudicando, desta forma, a capacidade de realização das tarefas simples do cotidiano do idoso. Tendo em vista estes fatos, o presente estudo teve por objetivo verificar a prática de atividades físicas e a capacidade funcional de um grupo de idosos. A amostra foi composta por 66 pessoas idosas com idade média de $73 \pm 9,1$ anos. Na coleta dos dados foi aplicado um questionário para caracterização da amostra e verificação da prática de atividades físicas; e para avaliação da capacidade funcional foi aplicada a escala de Lawton. A análise estatística foi realizada por meio de distribuição de frequência e estatística descritiva, utilizando-se o Programa estatístico SPSS. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética Fama Cruz das Almas – BA; Protocolo nº 074/2010. Dos idosos estudados 75,8% são do sexo feminino e 24,2% do sexo masculino. Em relação à escolaridade 59,2% são analfabetos, 34,8% tem ensino fundamental incompleto, 4,5% ensino fundamental completo e 1,5% ensino médio completo. Sobre a prática de atividades físicas verificou-se que 36,9% praticam algum tipo de atividade física e 63,1% não praticam nenhum tipo. Dos idosos praticantes de atividades físicas 53,8% praticam com uma frequência de duas ou mais vezes por semana, 23,1% uma vez por semana, 7,7% quinzenalmente e 15,4% uma vez por mês. A atividade física mais praticada entre os idosos estudados é a caminhada 76,9%, seguida da dança 15,4% e musculação 7,7%. A aplicação da escala de Lawton mostrou que 31,9% dos idosos apresentam dependência leve, 30,3% são independentes, 12,1% apresentam dependência moderada, 12,1% dependência grave e 13,6% são totalmente dependentes. Na amostra estudada a prática de atividades físicas foi baixa e quando presente apresentou baixa frequência. A maior parte dos idosos apresentou algum nível de dependência, demonstrando comprometimento de sua capacidade funcional. Acredita-se que uma maior adesão de idosos a prática de atividades físicas possa exercer um efeito positivo sobre a capacidade funcional de idosos, uma vez que são bem documentados na literatura os benefícios da prática de atividades físicas na capacidade funcional e qualidade de vida dessa população.

Área temática: Educação Física

Protocolo de aprovação nº 074/2010 - Comitê de Ética Fama Cruz das Almas – BA

Trabalho agraciado com o Prêmio Dirceu Deocleciano Pacheco – 2º Lugar