



## AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL MEDIDA E PERCEBIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS

AILLYN LYANNA PIRES (PROBEX)

[lilim\\_pires@hotmail.com](mailto:lilim_pires@hotmail.com)

TALIS DA SILVA AMARAL

[talis.amaral@hotmail.com](mailto:talis.amaral@hotmail.com)

ADEMIR MULLER

[ademir@unisc.br](mailto:ademir@unisc.br)

O envelhecimento traz alterações no corpo humano, ossos, articulações e músculos, sofrem um desgaste natural. Com o envelhecimento ocorrem alterações na composição corporal, comprometendo significativamente a autonomia funcional do idoso (Robergs & Roberts, 2002). Segundo Aragão (2003) utilizando-se um programa de exercícios com suficiente frequência, intensidade e duração é possível melhorar a autonomia do idoso. Ou seja, fazer uma manutenção regular de todo esse mecanismo permite um envelhecimento com maior qualidade de vida, que vai se manifestar não somente na parte física como também na esfera mental do indivíduo. Este trabalho se propôs a avaliar: a capacidade funcional de idosos praticantes de atividades físicas, sua percepção sobre si próprio e de estabelecer a relação entre a percepção e a real capacidade funcional. Ao todo foram avaliados 10 idosos, sendo que todos são mulheres, com idade entre 60 e 72 anos. Dentre os idosos avaliados 5 são participantes da Oficina do Movimento desenvolvida pelo Projeto Ações para o Envelhecimento com Qualidade de Vida da Universidade de Santa Cruz do Sul e 5 são associados do grupo de terceira idade Alegria de Viver Vila Schultz. Foram aplicados os testes de levantar da cadeira em 30 segundos e flexão de cotovelo para avaliar força muscular, teste de marcha estacionária de 2 minutos avaliando a resistência aeróbica, estes três adaptados por Matsudo (2005), e o teste sentar e alcançar com Banco de Wells (Nahas, 2003) para avaliar flexibilidade, cálculo do Índice de Massa Corporal com a classificação de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1997) e um questionário de autoavaliação da capacidade funcional, identificando a percepção de cada idosa em relação às valências físicas avaliadas nos testes, também de Matsudo (2005). O resultado do estudo indica que nos testes levantar da cadeira em 30 segundos e flexão de cotovelo, 9 idosas estão dentro dos valores padrões de referência, em média e desvio padrão, e 1 está abaixo destes valores. No teste de marcha estacionária de 2 minutos, 3 idosas estão na média dos mesmos valores padrões de referência e 7 estão abaixo. Nos resultados do teste sentar e alcançar com Banco de Wells, 5 idosas estão na faixa recomendada, 2 com baixa aptidão e 2 em condição de risco. O cálculo de Índice de Massa Corporal resultou em 4 idosas no nível normal, 4 pré-obeso, 1 obeso classe I e 1 obeso classe II. O questionário resultou que 2 idosas consideravam-se com nível avançado, 7 moderado e 1 baixo, de acordo com a classificação do nível funcional. Na relação dos resultados dos testes com os do questionário, a maioria das idosas se percebeu corretamente de acordo com sua força muscular, já os resultados da resistência aeróbica não coincidem, a maioria se sente capaz de realizar grande esforço aeróbico sendo que não estão dentro dos valores padrões de referência. Mesmo aquelas que se declararam com nível avançado, apresentam carência na resistência aeróbica. Percebe-se, através dos resultados, que as idosas apresentam boa força muscular e flexibilidade, porém necessitam de um trabalho voltado ao aperfeiçoamento de sua

resistência aeróbica.

**Instituição: UNISC - SANTA CRUZ DO SUL/RS**