

MEDIDAS DE AVALIAÇÃO EM IDOSOS

FABIANA NUNES ALMEIDA¹
DANIELE DOS SANTOS SILVA²
CATI RECKELBERG AZAMBUJA³

Com o passar dos anos podemos observar as modificações que o envelhecimento traz às pessoas, tanto na estrutura fisiológica quanto em sua composição corporal, sendo que muitas destas modificações podem alterar a autonomia do indivíduo para realização das atividades da vida diária. Tal evidência implica em analisar qual a importância da atividade física, presente ou não, na vida dessas pessoas. Com base nisso, o objetivo desse estudo foi fazer uma revisão bibliográfica sobre os principais métodos de avaliação no idoso, e também qual a importância e os benefícios da prática de atividade física na vida desses indivíduos. Estudos nos mostram que o Protocolo GDLAM é um método muito usado para avaliar a autonomia funcional dos indivíduos da terceira idade, sendo ele dividido em quatro testes que estão relacionados com as atividades desenvolvidas no dia-a-dia, possibilitando avaliar o nível de funcionalidade que o indivíduo se encontra. Os testes consistem basicamente em caminhar, levantar da posição sentada e da posição decúbito ventral e levantar de uma cadeira, ou seja, atividades simples que estão intimamente ligadas à vida diária de todas as pessoas. A partir dos resultados desses testes, é diagnosticado o nível de funcionalidade e quais as principais dificuldades do indivíduo em realizar atividades simples como ir ao mercado, levantar da cama, sentar e levantar de uma cadeira, ou seja, atividades rotineiras que, com o passar dos anos, vão sendo comprometidas, principalmente quando não há a prática de atividade física, a qual é sabido que proporciona muitos benefícios nesta etapa da vida. Portanto, concluímos que é notável a importância destes testes, principalmente para diagnosticar o nível de funcionalidade e quais os pontos que devem ser trabalhados, a partir de atividades físicas e ações interdisciplinares de apoio, para que haja uma melhora ou a conservação da autonomia funcional dos indivíduos em questão.

¹ Autora, Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.

² Coautora, Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.

³ Orientadora, Docente do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.