

## AUTONOMIA E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

LINDNAI LIMA DOS SANTOS<sup>1</sup>  
JAQUELINE RODRIGUES<sup>2</sup>  
PRISCILA BORTOGARAI<sup>3</sup>  
TATIANA VALÉRIA TREVISAN<sup>4</sup>

### RESUMO

A avaliação física para idosos, a partir da aplicação de testes e medidas, pode auxiliar na prescrição adequada do treinamento físico amenizando possíveis riscos a saúde. O Objetivo deste estudo foi de verificar a autonomia funcional, o índice de massa corporal e o índice abdômen-glúteo de sete idosos de Santa Maria RS. Todas as idosas possuíam mais de 60 anos e eram do sexo feminino. As medidas de avaliação revelaram que embora a maioria das idosas tenham as idosas apresentem um padrão considerado bom para o índice abdômen-glúteo, a maioria e tenha o IMC de Eutrofia, nos Teste do Protocolo de Avaliação de Autonomia Funcional (GDLAM), todas evidenciaram um índice geral Fraco.

### INTRODUÇÃO

A qualidade de vida na velhice depende, em grande parte, de uma condição de saúde que permita as pessoas, nessa fase, realizar as coisas que desejam se dor e durante máximo de tempo possível (BOOTH et al., 2000). Para isso, um dos fatores

---

<sup>1</sup>Acadêmica do curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: rodriguesjaqueline24@yahoo.com.br.

<sup>2</sup>Acadêmica do curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: lindnaisantos@yahoo.com.br.

<sup>3</sup>Acadêmica do curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: priscilabortogarai@yahoo.com.br.

<sup>4</sup>Orientadora. Professora do curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: tatiana.trevisan@metodistasul.edu.br.

fundamentais é a inserção da atividade física regular no cotidiano, orientada segundo seu estilo e necessidades da vida diária e sua condição de saúde.

Em relação aos benefícios das atividades e exercícios físicos para idosos, encontra-se que estes contribuem para uma vida mais saudável e independente, melhorando muito a sua autonomia funcional (ACSM, 1998).

César (apud DANTAS, 2004, p. 3) afirma que a autonomia funcional pode ser entendida em três aspectos. A primeira é a autonomia de ação, que refere-se à noção de independência física; A autonomia de vontade é a possibilidade de autodeterminação; e, por fim, a autonomia de pensamentos, que permite ao indivíduo julgar qualquer situação, de onde se pode concluir que autonomia não pode ser definida em apenas um aspecto, ângulo ou uma única perspectiva, mas sobre um contexto holístico.

## **METODOLOGIA**

O estudo foi desenvolvido na disciplina de Exercício Físico para 3ª Idade do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria (FAMES), assim, constituindo-se uma pesquisa acadêmica. Utilizou-se do protocolo de Avaliação de Autonomia Funcional (GDLAM) de Dantas (2004), a avaliação do perímetro abdômen-glúteo e o Índice de Massa Corporal (IMC). As medidas e avaliações ocorreram com sete idosas na faixa etária dos 59 a 87 anos de idade, do sexo feminino, participantes do Programa de Extensão Escola para Adultos da (FAMES).

Todas as idosas, antes da aplicação dos testes, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Com base nos dados obtidos nas medidas e nos escores dos testes das participantes, foi possível perceber que no instrumento IMC mais de 90% das participantes foram classificadas como padrão: Peso normal; No protocolo GDLAM todas as participantes foram classificadas como padrão: Fraco; E, nos testes realizados e por fim o Perímetro Abdômen-Glúteo 90% foram classificadas como padrão normal: não Perigoso em relação a  $I > 1,00$  (alto para homens) e  $I > 0,87$  (considerado perigoso para mulheres).

Com base em estudos semelhantes (PERNAMBUCO et al., 2003; VALE, 2004) notou-se que também obtiveram resultados com classificação Fraco em relação aos testes realizados, indicando que os idosos sedentários futuramente sofrerão com o

envelhecimento e os ativos fisicamente terão mais autonomia e uma boa qualidade de vida.

<b>PARTICIPANTES</b>	<b>GDLAM</b>	<b>IMC</b>	<b>Iab</b>
1	34,86s	20,8	0,76
2	32,17s	23,1	0,8
3	29,1s	29,8	0,87
4	30,37s	20,9	0,37
5	30,94s	30,7	0,81
6	26,67s	22,9	0,33
7	31,9s	21,3	0,83

**Tabela – resultados do GDLAM, Iab, IMC das idosas avaliadas.**

## **CONCLUSÃO**

A partir dos resultados, concluem-se que a grande maioria das idosas avaliadas possui o Índice de Massa Corporal (IMC) normal, todas estão dentro do padrão considerado normal – Eutrofia - para o índice abdômen-glúteo e o Índice geral de Avaliação de Autonomia Funcional (GDLAM) demonstraram que possuem um percentual de autonomia padrão fraco, ou seja, suas habilidades físicas, por exemplo, no teste que avalia a agilidade e a coordenação motora estão muito abaixo do esperado.

## **REFERÊNCIAS**

American College of Sports Medicine. (1998a). ASCM

BOOTH, F.W., Gordon et al. **Teste de Aptidão Física para Idosos**. São Paulo: Manole, 2008. p.3

CÉSAR, Eurico P. et al. **Aplicação de quatro testes do protocolo GDLAM - Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para Maturidade. (2006)** Revista Ministério de Educação Física. Disponível em: [http://www.researchgate.net/profile/Carlos\\_Soares\\_Pernambuco/publication/239592500](http://www.researchgate.net/profile/Carlos_Soares_Pernambuco/publication/239592500). Acesso em 16 de outubro de 2015.

DANTAS, Estélio H. M; VALE, Rodrigo G. S. **Protocolo GDLAM de avaliação da autonomia funcional. 2004.** Fitness & Performance Journal. Disponível em: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2954383>. Acesso dia 16 de outubro de 2015.

PERNAMBUCO et al., 2003;VALE, 2004. **Protocolo GDLAM de avaliação da autonomia funcional. 2004.** Fitness & Performance Journal. Disponível em:

<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2954383>. Acesso dia 16 de outubro de 2015.

RIKLI, Roberta E.; JONES, C. Jesse. **Teste de Aptidão Física para Idosos**. São Paulo: Manole, 2008.