

CAPACIDADE FUNCIONAL DE MULHERES MAIORES DE 50 ANOS FISICAMENTE ATIVAS E SEDENTÁRIAS DE ACORDO COM A IDADE CRONOLÓGICA

Daiane Toigo Trentin¹, Joice Elisa M. Baumgarten², Paulo Eugênio Gedoz de Carvalho³, Olga S. Tairova⁴ - Departamento de Educação Física/Universidade de Caxias do Sul

A diminuição do nível de atividade física e, conseqüentemente, da capacidade funcional na população aumenta com o decorrer dos anos e eleva o risco relativo de morte 4 vezes em sedentários se comparados à população fisicamente ativa. A Avaliação da Capacidade Funcional é um importante prognóstico e para mesurá-la estão sendo submetidas à este Teste alunas do Grupo Ritmo e Movimento na Boa Idade, praticantes regulares de aulas de ginástica duas vezes por semana, à no mínimo três anos. Inicialmente, elas responderam a Auto-Avaliação da Capacidade de realizar 18 tipos diferentes de atividades proposta por Spirduoso (1995). Para respondê-la, as 66 avaliadas assinalaram cada uma das Atividades da Vida Diária e Atividades Instrumentais da Vida Diária colocadas em ordem crescente de dificuldade, o número (1, 2 ou 3) que melhor expressasse a capacidade de realizá-las. Dentre as Atividades da Vida Diária propostas, a mais custosa é fazer as compras e, mesmo assim, apenas 10% das entrevistadas relataram esta dificuldade; nas demais atividades desta categoria, 95% das entrevistadas as executam facilmente. Quanto às Atividades Instrumentais da Vida Diária, fazer as atividades pesadas de limpeza da casa é fácil para 50% das entrevistadas e cuidar dos pés e das unhas por 74%; no restante, entre 90 e 98% das participantes realizam as demais tarefas sem dificuldades. Neste caso, os resultados indicam que por realizarem as Atividades propostas com facilidade, estas mulheres possuem boa Capacidade Funcional, sendo esta por sua vez melhorada através da prática de exercícios físicos regulares.

Palavras-chave: Terceira Idade, Capacidade Funcional, Atividade Física.

- (1) Bolsista de Iniciação Científica BIC/UCS,
- (2) Pesquisador,
- (3) Pesquisador,
- (4) Orientador