

QUALIDADE DE VIDA, CAPACIDADE FUNCIONAL E ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA DE MULHERES FISICAMENTE ATIVAS ACIMA DE 50 ANOS

Eliane Carla Kraemer (BIC-UCS), Olga Sergueevna Tairova (orientadora), Dino de Lorenzi, Paulo Eugênio Gedoz de Carvalho, Joice Elisa Masina Baungarten, Alexandre Sendzich Silvestrin - Laboratório do Esforço Físico/Deptº Educação Física/Centro de Ciências Biológicas e da Saúde/UCS - elianekraemer@yahoo.com.br

Na terceira idade, o sedentarismo reduz rapidamente as reservas fisiológicas do corpo, influenciando negativa e diretamente o aparecimento dos fatores de risco como hipertensão, obesidade, metabolismo do colesterol, diabetes mellitus, etc. Nos últimos anos de vida, um estilo de vida fisicamente inativo também pode ser causa primária da incapacidade para realizar atividades comuns da vida diária, decréscimo da força e massa muscular, perda gradativa do equilíbrio corporal e piora significativa da postura corporal. Objetivo: comparar e avaliar a capacidade funcional de mulheres fisicamente ativas com idades acima de 50 anos. Metodologia: amostra: 34 mulheres participantes de um programa de atividade física orientado. No ano de 2003 todas as mulheres responderam um questionário de auto-avaliação individual referentes à realização de atividades da vida diária (Spirduoso, 1995) e realizaram um teste ergométrico para avaliar sua capacidade funcional e consumo de oxigênio ($VO_{2máx}$). Após dois anos, as mesmas mulheres foram reavaliadas com os mesmos instrumentos. Resultados: em apenas 3 atividades houveram pequenas pioras mas que não são significativas. Em 77% das atividades houveram melhoras e em apenas 22% das atividades houveram pioras. Melhoras mais significativas: movimentar-se dentro de casa, movimentar-se fora de casa em terreno plano, arrumar a cama, lavar e passar roupa, atividades pesadas de limpeza. Pioras mais significativas: vestir-se, tomar banho, subir e descer escadas, fazer compras. O consumo de oxigênio ($VO_{2máx}$) manteve-se estável, o que significa que não houveram pioras significativas. Considerações finais: os resultados deste estudo evidenciaram sobremaneira que, a prática de uma atividade física regular é muito importante e necessária para amenizar a perda das reservas fisiológicas do corpo e manter a auto-estima e uma melhor qualidade de vida. Em relação às pioras significativas, elaborou-se um protocolo de teste para avaliar o equilíbrio corporal dessas mulheres. O instrumento a ser utilizado é uma plataforma de equilíbrio estático com variáveis X e Y (plano látero-lateral e antero-posterior). Este estudo está em andamento.

Palavras-chave: atividade física, qualidade de vida, mulheres

Apoio: UCS