

## AUTONOMIA FUNCIONAL DE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICO DO PROGRAMA ACADEMIA DA CIDADE

Anderson Luiz De Menezes Silveira<sup>1</sup>  
Hugo Cerqueira De Menezes Leandro<sup>1</sup>  
Leonardo Eisenlohr Andrade<sup>1</sup>  
Luís Paulo Souza Gomes (CREF: 1.156-GE/SE)<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil  
leoajugt@gmail.com

**PALAVRAS-CHAVE:** Idosos, Autonomia Funcional, Atividades da Vida Diária, Autonomia.

**INTRODUÇÃO:** Um envelhecimento saudável associa-se diretamente à necessidade de manter cuidados com a saúde e com o corpo de maneira geral, por meio de práticas regulares de exercícios físicos, mantendo assim, a ação da capacidade funcional e da autonomia, evitando que idosos não tenham limitações em suas tarefas do dia a dia. **OBJETIVO:** Este trabalho teve como objetivo analisar os efeitos de um programa de exercício físico sobre os níveis de autonomia funcional de idosos participantes do Programa Academia da Cidade (PAC). **METODOLOGIA:** Configura-se como um estudo descritivo de caráter quanti-qualitativo. Participaram da pesquisa 21 idosos, não praticantes de atividade física (NPAF). A autonomia funcional foi avaliada por meio de testes do Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para a Maturidade (GDLAM), composta de: C10m, LPS, LPDV, LCLC e o teste VTC. Esses testes resultam no índice de GDLAM (IG). **RESULTADOS:** Os resultados foram os seguintes: PRÉ-PAC - C10m 6,50 ± 0,71 segundos, LPS 10,50 ± 0,71 segundos, LPDV 3,50 ± 0,71 segundos, LCLC 38,50 ± 4,95 segundos, VTC 15,00 ± 0,00 segundos e IG 33,25 ± 2,83 segundos e PÓS-PAC - C10m 6,00 ± 0,00 segundos, LPS 9,50 ± 3,54 segundos, LPDV 3,00 ± 0,00 segundos, LCLC 29,50 ± 0,71 segundos, VTC 11,00 ± 1,41 segundos e IG 26,75 ± 1,06 segundos. **CONCLUSÃO:** Concluímos que os dados sugerem ao programa de treinamento pode contribuir significativamente para melhoria de atividades da vida cotidiana da amostra, uma vez que esta procura melhorar o desempenho físico e desenvolvendo a autonomia funcional dos sujeitos estudos.

### REFERENCIAS

- ANDRADE, L. E. *et. al.* Avaliação do nível de autonomia funcional de idosos, a partir da aplicação de bateria de testes do protocolo GDLAM: Revisando a literatura. Caderno de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde - UNIT, [S.I.], v. 3, n. 1, p. 61-72, out. 2015. ISSN 2316-3151. Disponível em: <<https://periodicos.set.edu.br/index.php/cadernobiologicas/article/view/2498>>. Acesso em: 19 mai. 2016.
- CAPORICCI, S.; NETO, M.F.O. Estudo comparativo de idosos ativos e inativos através da avaliação das atividades da vida diária e medição da qualidade de vida. Revista Journal Motricidade, vol. 7, n. 2, pp. 15-24, 2011.
- DANTAS, E. H. M.; EMYGDIO, R. F.; FIGUEIRA, H. A.; VALE, Rodrigo G. S.; Functional Autonomy GDLAM Protocol Classification Pattern in Elderly Women. Indian Journal of Applied Research, v. 4, n. 7, p. 262-266, 2014.
- RONCONI, Ângelo Machado. Conteúdos e estruturas das baterias de testes que avaliam a aptidão física e a capacidade funcional de idosos: um estudo de revisão bibliográfica. Monografia – Graduação em Licenciatura em Educação Física. Porto Alegre (RS). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2011.
- SILVA, M. F. da. *et. al.* Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro, 2012; 15(4):635-642.