

SANTOS, Bruna Fernanda Monteiro dos . Efeitos de um programa de atividade física na autonomia funcional de idosos. Bragança Paulista, SP: FESB, 2014. (CD)

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo demonstrar os efeitos de um programa de atividade física na autonomia funcional de idosos. Participaram do estudo 30 idosos (15 homens e 15 mulheres, com idade média de $77,7 \pm 6,3$ anos no grupo de idosos que participa do programa de atividade física e $77,4 \pm 7,7$ anos no grupo de idosos sedentários). A pesquisa caracterizou-se como descritiva, e como instrumento de medida utilizou-se um questionário com 40 perguntas, proposto por Andreotti e Okuma (1999), o qual se refere às várias atividades realizadas durante a rotina diária do idoso. Para análise estatística, foi usado o teste de normalidade Shapiro Wilk e o teste T de Student e o nível de significância adotado no estudo foi de $p \leq 0,05$ para comparação das variáveis dependentes da amostra entre os grupos. Os resultados apontaram que os indivíduos participantes do programa de atividade física têm melhor relação nos aspectos físico, psíquico e social, aumentando assim a sua autonomia funcional e receberam um conceito de “muito bom”, pontuação máxima na escala proposta pelo estudo, enquanto os indivíduos sedentários receberam o conceito de “bom”. Houve diferença estatisticamente significativa de $p=0,02$, entre o grupo de idosos ativos e o de inativos. Concluiu-se que o programa de atividade física, auxilia na manutenção da autonomia funcional do idoso em relação às atividades de vida diária e ainda os benefícios analisados nos idosos participantes foram: a melhora na autoestima, a diminuição das dores articulares, a redução no uso de medicamentos e aumento do ciclo de amizade. Tais resultados trazem efeitos positivos na qualidade de vida e longevidade dos idosos.