

CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS, INSERIDOS EM GRUPOS DE SAÚDE, DO MUNICÍPIO DE CRUZ ALTA E SELBACH - RS

ANTUNES, Fabiana Ritter¹; NAUMANN, Verônica¹; KRUG, Marília de Rosso²

Em decorrência do envelhecimento, ocorrem alterações teciduais, devido a inatividade física (espontânea ou devido a doenças), tornando-se um fator determinante no declínio da capacidade funcional. Os conhecimentos gerados, neste estudo, podem transformar-se em subsídios para a implantação de programas, para o planejamento de estratégias de atendimento e intervenções adequados a realidade, contribuindo assim para um processo de envelhecimento, senão com qualidade de vida plena, ou que ao menos tenda para tal direção. Desta forma este estudo teve como objetivo analisar a capacidade funcional de idosos inseridos em grupos de saúde, do município de Cruz Alta e Selbach - RS. Participaram do estudo, de caráter descritivo diagnóstico 22 idosos (11 de Cruz Alta e 11 de Selbach) ambos do sexo feminino, esses inseridos em grupos de saúde, tendo uma média de idade de 67,3 anos. As variáveis coletadas foram pressão arterial, IMC, RCQ e flexibilidade, os dados foram tratados através da estatística descritiva, média, desvio padrão e percentual. Como resultados da pesquisa constatamos que a pressão arterial das idosas, encontravam-se em valores considerados normais, o que tende a aumentar com a idade. Uma RCQ considerada saudável corresponde a 0,80, com os dados obtidos no presente estudo nota-se que as idosas estão com valores acima do ideal, o que se torna um risco para a saúde. O IMC das idosas, esta indicando SOBREPESO nas idosas. Portanto profissional de Educação Física deve estimular e influenciar os idosos a prática de atividades físicas e durante a prescrição de atividade física deve-se priorizar atividades que mantém a independência funcional do indivíduo, a força muscular, o equilíbrio, a potência aeróbica, os movimentos corporais totais, e por último, mas não menos importante mudanças no estilo de vida.

Palavras-Chave: Envelhecimento. Capacidade Funcional. Grupos de Saúde

¹ Acadêmicas do curso de Educação Física da UNICRUZ

² Professora M. Sc. da UNICRUZ – mkrug@unicruz.edu.br