

RESUMOS SIMPLES

A INFLUÊNCIA DE 15 SEMANAS DE ATIVIDADES PSICOMOTORAS NA AUTONOMIA FUNCIONAL DE IDOSOS

Luana Cademartori Minghelli

Profissional de Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
lua_minghelli@yahoo.com.br

Sabrina Furtunato de Ávila

Profissional de Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
sabrinafavila@yahoo.com.br

Amanda Biava Lima

Acadêmica do Curso de Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
amanda_biava@hotmail.com

Francine Costa de Bom

Mestra, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
costafrancine@hotmail.com

Ana Maria Volpato

Doutora, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
volpatoam@gmail.com

Victor Julierme Santos da Conceição

Doutor, Universidade Federal de Santa Catarina,
victorjulierme@gmail.com

RESUMO

Nahas (2013) entende o envelhecimento como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, pois ocorre constantemente, desde o nascimento até a morte, não podendo ser revertido, apenas acelerado ou desacelerado. Esse processo gera diversas alterações no indivíduo, tanto biológicas quanto psicológicas e sociais, comprometendo a sua capacidade de responder ao estresse ambiental e à manutenção da homeostasia (MATSUDO, 2000; SHEPHARD, 2003). Com isso, mudanças ocorrem em seu desempenho motor, dificultando a realização das atividades da vida diária necessárias para sua independência e ocasionando uma redução na autonomia funcional do idoso (SPIRDUSO, 2005 apud ROSSATO; CONTREIRA; CORAZZA, 2011). Dessa forma, o objetivo deste estudo foi identificar a influência de 15 semanas de atividades psicomotoras na autonomia funcional de idosos. Ele foi caracterizado como um estudo de caso descritivo. Participaram 37 idosos, homens e mulheres, com idade entre 60 e 75 anos, participantes de um projeto de extensão da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC). Para coleta de dados da autonomia funcional, foi utilizado o protocolo do Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para a Maturidade (GDLAM). Os idosos foram avaliados em dois momentos, inicialmente e após as 15 semanas de atividades psicomotoras. O nível de significância admitido foi de $p < 0,05$. Após o período de intervenção, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no teste “Levantar-se da cadeira” e “Locomover-se pela casa” (LCLC) para homens ($p=0,00$) e mulheres ($p=0,00$). Houve também uma diminuição no teste “Caminhar 10 metros (C10m)” para homens (de $5,92 \pm 0,76$ para $5,70 \pm 0,95$) e mulheres (de $6,16 \pm 0,76$ para $6,02 \pm 0,62$). Além disso, houve diferença no Índice GDLAM (IG) para homens (de $29,46 \pm 4,91$ para $28,70 \pm 5,10$) e mulheres (de $29,30 \pm 3,48$ para $29,07 \pm 3,26$), porém não foi estatisticamente significativo. Concluímos que as atividades psicomotoras melhoraram o desempenho motor dos idosos nas tarefas que exigiam capacidades coordenativas, mas, ao tratarmos das que exigiam funções neuromusculares, não foram encontradas melhoras significativas.

Palavras-chave: Autonomia Funcional; Envelhecimento Humano; Psicomotricidade.

REFERÊNCIAS

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.8, n.4, p.21-32, 2000.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6. ed. Curitiba: Midiograf, 2013.

ROSSATO, L. C.; CONTREIRA, A. R.; CORAZZA, S. T. Análise do tempo de reação e do estado cognitivo em idosas praticantes de atividades físicas. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v.18, n.1, p.54-59, 2011.

SHEPHARD, Roy J. **Envelhecimento, atividade física e saúde.** São Paulo: Phorte, 2003.