



### **Autonomia na terceira idade X Prática de atividade física regular**

**Autor(es):** ROSA, Myriane Rosa da; BONOW, Natália Böhn; PRESTES, Márcia Rodrigues;  
ROSA, Daiana Lopes de

**Apresentador:** Myriane Rosa da Rosa

**Orientador:** Adriana Cavalli

**Revisor 1:** Mariângela da Rosa Afonso

**Revisor 2:** Suzete Chiviacowsky Clark

**Instituição:** Universidade Federal de Pelotas

#### **Resumo:**

A universidade através de seus projetos sociais visa atender a comunidade em diferentes áreas. Dentre os projetos sociais desenvolvidos pela Escola Superior de Educação Física (ESEF/UFPel/RS), destaca-se o NATI - Núcleo de Atividades para a Terceira Idade, que oferece diversas atividades como: hidroginástica, musculação, dança e ginástica. O NATI tem por objetivo auxiliar na manutenção e melhoria da autonomia dos seus participantes através do desenvolvimento das capacidades físicas, tornando-os aptos fisicamente para a realização das atividades de vida diária, assim como também, se preocupa com a auto-estima e auto-controle dos idosos. Com este intuito, foi desenvolvido este estudo para mensurar a capacidade de realização das Atividades de Vida Diária (AVDs) e Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVD) de 108 idosas participantes das aulas de ginástica do NATI. Foi utilizada a Escala de Barthel para mensurar as AVDs (questões relacionadas à higiene pessoal, vestuário, refeição, atividades domésticas e gerais da vida diária) e a Escala de Lawton para mensurar as AIVD (perguntas relacionadas à capacidade de realizar tarefas domésticas como preparar refeições, lavar roupas, fazer compras, assim como também usar telefone, meios de transportes públicos, tomar remédios e a atuação nos assuntos econômicos da casa). Os dados demonstram que 101 (93,5%) mulheres são totalmente independentes em todas as AVDs. Somente 7 (6,5%) mulheres são parcialmente ou totalmente dependentes, sendo que 3 idosas necessitam ajuda na alimentação e 4 mulheres apresentam incontinência ocasional para micções e/ou evacuações; estas mulheres são maiores de 52 anos, apresentam pelo menos um tipo de doença clínica e se submetem a uma dieta medicamentosa. Com relação às AIVD não foi diferente, quase todas se mostraram capazes de realizar as atividades com bastante desenvoltura (92,3%). Quatro idosas (3,4%) são dependentes em 1 AIVD e, cinco idosas (4,3%) são dependentes em 2 ou mais AIVD. A partir desse estudo é possível inferir um resultado muito positivo quanto ao grau de independência das idosas participantes do NATI na realização das atividades do seu cotidiano, pois a grande maioria obteve a pontuação máxima em ambas as escalas. Portanto, podemos concluir que as atividades físicas realizadas no NATI, têm contribuído para que as idosas tenham condições de cuidarem de si próprias e administrarem o ambiente em que vivem permitindo maior qualidade de vida.