



## **Autonomia funcional: envelhecimento com qualidade de vida**

Bruno Piedade de Souza\*; Melina Canela de Siqueira; Yverson Felismindo Lima; Erica Pereira Neto; Guilherme Gomes Cortes; Lara de Oliveira Alves.

Instituto Federal Fluminense *Campus* Campos Centro

[brunopiedades@gmail.com](mailto:brunopiedades@gmail.com)

O envelhecimento populacional tem crescido substancialmente no mundo. De acordo com a ONU, estima-se que em 2025 o Brasil seja o sexto país com o maior número de idosos e com isso, há uma grande preocupação quanto à qualidade de vida e a capacidade funcional destes indivíduos. Este estudo teve como objetivo analisar a autonomia funcional de mulheres idosas praticantes de atividade física. A amostra foi composta por 25 mulheres que apresentam idade média de 67 anos participantes do Projeto Vitalidade onde são desenvolvidas atividades como dança, esportes adaptados, ginásticas e alongamentos, realizado uma vez por semana, com duração de 3 horas, no Instituto Federal Fluminense campus Guarus. Para a avaliação da autonomia funcional dos indivíduos, foi utilizado o protocolo de GDLAM, constituído de cinco testes como: caminhar 10 metros (C10m), levantar-se da posição sentado (LPS), levantar-se da posição decúbito ventral (LPDV), levantar-se da cadeira e locomover-se pela casa (LCLC) e vestir e tirar a camisa (VTC). O tratamento estatístico foi feito pelo Excel e possibilitou perceber o IG (índice GDLAM) de autonomia funcional. A média do IG foi de 23,89 considerados como bom de acordo com a tabela de GDLAM. Este apresentou escores classificados em 5 fracos (+ 27,42), 4 regulares (27,42 – 24,98), 3 bons (24,97 – 22,66) e 13 muito bons (< 22,66). Conclui-se que, ( $p < 0.5$ ) baseado nos dados apresentados, ou seja, não houve diferença significativa que comprove que atividade física previne a queda funcional e sustenta a autonomia funcional dessas mulheres idosas.

**Palavras-chave:** Autonomia funcional, Idoso, Atividade Física.