



## **CAPACIDADE FUNCIONAL E FLEXIBILIDADE EM MULHERES DE UM LAR DE IDOSOS: UM ESTUDO DE CASO**

**Aluna:** Paula Sant'ana GUIMARÃES

**Banca Examinadora:**

Prof.<sup>a</sup> Ms. Eneida Maria Troller CONTE - Orientadora

Prof. Ms. Edilson HOBOLD

Prof.<sup>a</sup> Ms. Maria das Graças Anguera LIMA

O presente estudo teve como objetivo verificar a capacidade funcional de um grupo de idosos para realização das Atividades da Vida Diária relacionadas com a flexibilidade. A pesquisa é de caráter descritivo e aborda sobre: envelhecimento (biológico, social e psicológico), qualidade de vida, atividade física, importância da atividade física para o idoso, aptidão física, flexibilidade, tipos de flexibilidade e a flexibilidade e o idoso. A amostra do estudo foi de 20 idosas com idade entre 62 e 87 anos. Como instrumento de coleta, foi utilizado um questionário de ANDREOTTI & OKUMA (1999), que visa avaliar a capacidade do idoso para realizar as Atividades da Vida Diária. Os dados obtidos foram analisados estatisticamente através da frequência e de percentual das respostas dadas pelas idosas. Os resultados foram positivos, mostrando boa capacidade funcional dos idosos, dentro das atividades básicas da vida diária (ABVD), o menor percentual encontrado foi de 30% para realização da atividade sozinho e com facilidade e o maior percentual encontrado foi de 85% para realização da atividade sozinho e com facilidade. Nas atividades intermediárias da vida diária (AIVD), o menor percentual encontrado foi de 45% e o maior percentual encontrado foi de 85% para realização da atividade sozinho e com facilidade. Já para as atividades avançadas da vida diária (AAVD), os resultados são melhores ainda, o menor percentual encontrado foi de 60% e o maior percentual encontrado foi de 85% para realização da atividade sozinho e com facilidade. Com os resultados coletados podemos perceber que graças a qualidade de vida, nota-se níveis de flexibilidade suficientes para não comprometer até o momento a vida das idosas no que se refere a dependência para realizar as AVDs. Assim sendo, bons níveis de flexibilidade, darão ao idoso uma condição de independência, autonomia e bem-estar.

Unitermos: capacidade funcional, flexibilidade, mulheres