

## ANÁLISE DA AUTONOMIA FUNCIONAL DE IDOSOS DO PROJETO DE EXTENSÃO CORPO FUNCIONAL

Área: Ciências da Saúde - Educação Física

Érica Pereira Neto

Instituto Federal Fluminense *campus* Campos Centro  
ericaneto@gmail.com

Thiago de Andrade Tavares

Instituto Federal Fluminense *campus* Campos Centro  
thiagotavares@hotmail.com

Douglas de Souza Motta

Instituto Federal Fluminense *campus* Campos Centro  
douglas-motta@outlook.com

Luis Gustavo Rangel Braga

Instituto Federal Fluminense *campus* Campos Centro  
gustavojornalista@yahoo.com.br

**Resumo:** Tendo em vista o aumento da população idosa no Brasil e uma mudança em relação à postura com os cuidados em saúde e bem estar, o Projeto de Extensão “Corpo funcional para idosos” foi idealizado com o objetivo de promover atividades físicas funcionais visando à melhora dos movimentos recorrentes do cotidiano que, normalmente, vão se perdendo ao longo da vida. Atualmente, o projeto conta com 15 alunos acima de 60 anos, de ambos os sexos, em que são realizadas aulas regulares de exercícios funcionais, duas vezes por semana com duração de 60 minutos cada. O objetivo deste trabalho consiste em analisar a autonomia funcional dos idosos do projeto. Para este fim, o estudo foi dividido em duas etapas: antes da prática dos exercícios, na qual os alunos realizaram o teste de GDLM (Grupo de desenvolvimento latino americano para maturidade) que conta com 05 testes de atividade da vida diária (AVD) para avaliar a autonomia funcional; e, posteriormente, em que serão reavaliados com periodicidade trimestral, os testes são repetidos sob essa regularidade. Podemos concluir, parcialmente, baseados na fala dos alunos idosos sobre a satisfação de participar das aulas e o ganho de autonomia diária por parte dos participantes. Espera-se que, com a análise dos resultados obtidos a partir dos testes funcionais e através da análise comparativa desses dados, dentro do período de um ano, possamos analisar os efeitos da atividade funcional na autonomia desta categoria populacional, uma vez que muitas das modificações do desempenho funcional e na realização das atividades de vida diária do idoso podem ser evitadas ou melhoradas através da prática de exercícios físicos.

**Palavras-Chave:** Idosos. Autonomia. Exercícios funcionais.