

117

QUALIDADE DE VIDA, CAPACIDADE FUNCIONAL E ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA DE MULHERES FÍSICAMENTE ATIVAS ACIMA DE 50 ANOS. *Eliane Carla Kraemer, Paulo Eugênio Gedoz de Carvalho, Dino de Lorenzi, Joice Elisa Baungarten, Alexandre Sendzich Silvestrin, Olga Segueevna Tairova (orient.)* (UCS).

Na terceira idade, o sedentarismo reduz rapidamente as reservas fisiológicas do corpo, influenciando negativa e diretamente o aparecimento dos fatores de risco como hipertensão, diabetes mellitus, etc. Um estilo de vida fisicamente inativo também pode ocasionar incapacidade para realizar atividades da vida diária, decréscimo da força e massa muscular, perda gradativa do equilíbrio corporal e piora significativa da postura corporal. **Objetivo:** comparar e avaliar a capacidade funcional de mulheres fisicamente ativas com idades acima de 50 anos. **Metodologia:** amostra: 34 mulheres participantes de um programa de atividade física orientado. No ano de 2003 todas as mulheres responderam um questionário de auto-avaliação individual referente à realização de atividades da vida diária (Spirduso, 1995) e realizaram um teste ergométrico para avaliar sua capacidade funcional e consumo de oxigênio (VO_2 máx). Após dois anos, as mesmas mulheres foram reavaliadas com os mesmos instrumentos. **Resultados:** em apenas 3 atividades houveram pequenas pioras mas que não são significativas. Em 77% das atividades houveram melhoras e em apenas 22% das atividades houveram pioras. Melhoras mais significativas: movimentar-se dentro de casa, movimentar-se fora de casa em terreno plano, arrumar a cama, lavar e passar roupa, atividades pesadas de limpeza. Pioras mais significativas: vestir-se, tomar banho, subir e descer escadas, fazer compras. O consumo de oxigênio (VO_2 máx) manteve-se estável, o que significa que não houveram pioras significativas. **Considerações finais:** os resultados deste estudo evidenciaram que, a prática de uma atividade física regular é muito importante e necessária para amenizar a perda das reservas fisiológicas do corpo e manter a auto-estima e uma melhor qualidade de vida. Após os resultados, está em andamento um estudo do equilíbrio corporal utilizando uma plataforma de equilíbrio com variáveis X e Y.