



## **Musculação para homens idosos: Qualidade de Vida x Nível socioeconômico**

**Autor(es):** WINTER, Jeanne; GOMES, Maressa; SILVA, Marcelo

**Apresentador:** Jeanne Kohn Winter

**Orientador:** Adriana Schuler Cavalli

**Revisor 1:** José Francisco Gomes Schild

**Revisor 2:** Mariângela da Rosa Afonso

**Instituição:** Universidade Federal de Pelotas

### **Resumo:**

Segundo a literatura científica, a condição de poder realizar as atividades desejadas com autonomia demonstra que os indivíduos estão aptos fisicamente e esta condição está relacionada à boa qualidade de vida. O presente estudo busca relacionar o nível de qualidade de vida, através da capacidade de realização das Atividades da Vida Diária (AVDs) e Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVDs) com o nível socioeconômico de idosos.

A amostra foi composta de nove homens acima de 60 anos, participantes do projeto de musculação realizado pelo Núcleo de Atividade Física para a Terceira Idade (NATI) desenvolvido na Escola Superior de Educação Física (ESEF) da Universidade Federal de Pelotas/RS (UFPel).

Foi utilizando a Escala de Barthel para mensurar as AVDs onde foi possível medir o grau de independência exigido em dez atividades relativas ao cuidado com o próprio corpo, como: alimentação, higiene pessoal (banho, lavar as mãos e rosto, barbear-se, etc), vestir-se, controle da bexiga, do intestino, deambulação, subir escada, transferência da cadeira para cama. Para mensurar a capacidade de realização das AIVDs utilizou-se a Escala de Lawton que avalia a assistência, qualidade de execução e iniciativa relacionadas com atividades de cuidado com a casa, familiares dependentes e administração do ambiente totalizando oito atividades: capacidade para utilizar o telefone, fazer compras, preparar refeições, executar tarefas domésticas (limpeza e lavagem de roupa), uso de meio de transporte público, responsabilidade em relação ao uso da medicação e gestão dos seus assuntos econômicos. O nível socioeconômico dos participantes da amostra foi medido pelo Critério de Classificação Econômica Brasil (CCEB).

Nos testes de AVDs e AIVDs foram alcançados os melhores resultados, ou seja, todos participantes da amostra apresentaram total independência em suas atividades. De acordo com o CCEB, 22,2% dos participantes estão classificados na categoria C1, 66,6% na categoria C2 e 11,1% na categoria D. Conforme o Levantamento Sócio Econômico-2005-IBOPE a amostra apresentou uma classificação maior comparada à maior categoria nacional, que esta na classificação D. Com a independência e autonomia observada nos participantes pode-se inferir que os participantes do projeto de musculação estão aptos fisicamente e possuem um nível satisfatório de qualidade de vida resultante de um nível socioeconômico regular.