



VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

2023

08 A 10 DE MAIO

A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo



CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS DA CIDADE DE MINEIROS - GO

Lara Ingrid Silva Martins¹

Lorena Cristina Curado Lopes²

Resumo: A capacidade funcional (CF) pode ser definida como a capacidade do idoso em realizar as atividades do cotidiano, como atividades básicas e atividades instrumentais. O objetivo deste estudo foi avaliar a capacidade funcional e estado nutricional (IMC) dos idosos do projeto Venha Caminhar com a Polícia Militar. O presente estudo trata-se de uma pesquisa de campo, com a ação voltada a realização de atividades físicas para idosos, o projeto “Venha Caminhar com a Polícia Militar”, beneficia os idosos com atividades de ginástica e dança, as palavras chaves utilizadas foram capacidade funcional, composição corporal, atividade física e idoso. Ações como o projeto o projeto social mencionado, são importantes para oportunizar que os idosos permaneçam ativos.

Palavras-chave: Capacidade funcional, composição corporal, atividade física e idoso.

INTRODUÇÃO

O conceito de capacidade funcional (CF) pode ser definido como a capacidade do idoso em realizar as atividades do cotidiano (CAMARA et al., 2008), que incluem desde as atividades básicas de vida diária (ABVD), as atividades instrumentais de vida diária (AIVD). (BARBOSA et al., 2013). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2003), no Brasil são consideradas idosas as pessoas com mais de 60 anos. Com o avanço da idade ocorre mudanças em todo o organismo, conseqüentemente ocorre a perda da capacidade de adaptação do idoso, acarretando a uma maior vulnerabilidade (BARBOSA et al., 2013)

O envelhecimento é um processo que engloba vários fatores e se manifesta de maneira natural e individual. Logo, para promover um envelhecimento com saúde, é necessário ter hábitos de praticar exercícios físicos. (LOURENÇO et al., 2012).

¹ Acadêmica do curso de Educação Física. Email: laraingrid399@gmail.com

² Docente do curso de Educação Física.





VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

2023

08 A 10 DE MAIO

A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo



O exercício físico é uma atividade muito importante para a manutenção e o aumento de força muscular do idoso. Com isso, a realização regular de exercício, acarreta a inúmeros benefícios, força muscular e potência (SILVA et al., 2015), habilidades motoras (SOUZA et al., 2013). E conseqüentemente acarreta a redução de doenças crônicas e melhoria na saúde mental (LIMA et al., 2016). Por isso, ações de promoção a prática de atividade física e adoção de um estilo de vida saudável entre os idosos são de suma importância. O objetivo deste estudo foi avaliar a capacidade funcional e estado nutricional (IMC) dos idosos do projeto Venha Caminhar com a Polícia Militar.

Metodologia

Pesquisa de campo com delineamento transversal realizado com uma amostra composta por 51 idosos de ambos os sexos participantes do projeto Venha Caminhar com a Polícia Militar da cidade de Mineiros-GO. Os critérios de seleção da amostra foram: ter idade superior acima de 60 anos e que deambulavam de forma independente. Foram excluídos das análises indivíduos que não completaram todos os testes. O projeto foi aprovado pelo comitê de ética sob protocolo de número 046798/2019.

Caracterização da amostra: Os idosos foram entrevistados por pesquisadores treinados a fim de obter dados sobre uso de medicamentos, idade, sexo e doenças pré-existentes.

Avaliação antropométrica e do estado nutricional

A avaliação antropométrica aconteceu em uma sala reservada, com o idoso utilizando apenas roupas leves. A massa corporal foi medida com balança digital da marca Uainyu modelo A16998. A estatura foi aferida utilizando uma fita fixada em uma parede sem rodapé (LOHMAN; ROCHE; MARTOREL, 1988). A avaliação do estado nutricional foi feita utilizando o Índice de Massa Corporal (IMC) a partir das medidas de massa corporal (kg) e estatura (m). O ponto de corte específico para idosos propostos por Lipschitz (1994).

A circunferência de cintura foi aferida no ponto médio entre a borda inferior da última costela e a crista ilíaca (WHO, 1993), os pontos de corte utilizados para indicar aumento no



VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

2023

08 A 10 DE MAIO

A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo



risco cardiovascular foram 102 e 88cm para homens e mulheres. A avaliação da circunferência do braço será realizada no ponto médio entre o acrômio e o olecrano da ulna, com o indivíduo em posição anatômica.

Avaliação da capacidade funcional

Time up go (TUG): O teste consiste em levantar-se de uma cadeira, sem ajuda dos braços, andar a uma distância de três metros, dar a volta e retornar. No início do teste, o indivíduo deverá estar com o dorso apoiado no encosto da cadeira e, ao final, deve encostar novamente. O sujeito receberá a instrução “vá” para realizar o teste e o tempo será cronometrado com a partir da voz de comando até o momento em que ele apoie novamente o dorso no encosto da cadeira. O teste será realizado uma vez para familiarização e uma segunda vez para tomada do tempo sendo o tempo registrado em segundos (ROSHANRAVAN et al., 2013).

Avaliação da força de pressão manual: A força de preensão manual foi avaliada utilizando um dinamômetro marca Sahen®. A medida foi realizada com o idoso em pé, com o braço estendido e segurando o dinamômetro ao lado do corpo. Foi solicitado que o indivíduo realizasse a máxima força de preensão possível, o valor obtido foi registrado. A medida em triplicata nos braços direito e esquerdo em alternância e com intervalo de 1 minuto entre elas. A classificação foi baseada nos pontos de corte de Cruz-Jentoft et al. (2019), sendo considerado indivíduos com baixa força > 27kg para homens e > 16 para mulheres.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 51 idosos, sendo 19,2 % do sexo masculino. A média de idade foi de 67,5 anos. Em relação ao estado geral de saúde, 61,5 % dos idosos relataram ter diagnóstico de hipertensão arterial sistêmica e 28.8% de diabetes mellitus. A tabela 1 mostra a caracterização da amostra conforme o sexo. Foi observado que os homens apresentavam maior idade, estatura, a circunferência de cintura e a força de preensão manual ($p < 0.05$). Ademais, no teste de capacidade funcional *time up and go* os homens tiveram um desempenho superior. Foi observado que nenhum dos idosos do estudo apresentou baixo desempenho funcional no teste Timed up and Go. É observado na literatura que existe aumento do risco de quedas nos idosos que executam o teste em um tempo superior a 13



VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

2023

08 A 10 DE MAIO

A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo



segundos. Dessa forma, a amostra do estudo teve uma capacidade funcional adequada para a idade.

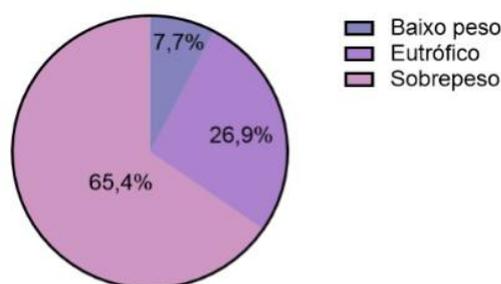
Essas diferenças são esperadas considerando as diferenças biológicas entre os sexos. Contudo, quando comparados com dados normativos do mesmo sexo 40% dos homens não alcançaram os valores normal por idade no teste de força de prensão manual.

Tabela 1. Caracterização da amostra conforme o sexo (n=51)

	Homens (n=10)	Mulheres (n=42)	p
Idade	72,5±8,2	64,2±8,9	0,013
Massa corporal (kg)	77,5±14,0	70,4±12,8	0,131
Estatura (m)	1,61±0,1	1,55±0,1	0,039
Circunferência de cintura (cm)	97,3±2,4	87,8±10,5	0,011
Índice de Massa corporal (kg/m ²)	29,8±5,4	29,2±4,2	0,451
Força de prensão manual (kg)	32,1±10,6	24,6±6,4	0,012
Time up and go test (s)	7,3±1,2	8,4±2,13	0,042

Teste T para amostras independentes.

Figura 1. Classificação do estado nutricional da amostra (n=51)



Em relação ao estado nutricional da amostra, foi observado que 65,4% dos idosos foram classificados como acima do peso. Interessantemente, na última década vários estudos observacionais tem mostrado que o idoso estar acima do peso pode ter fator de proteção, como o termo “Paradoxo da obesidade” por Kalanther-Zahec et al. (2010), indica que idosos classificados em sobrepeso ou obesidade possuem menor risco de mortalidade em geral e cardiovascular. Por outro lado, o baixo IMC está associado com maior risco de osteoporose e quedas. Nesse sentido, esse estado de baixo peso foi encontrado em apenas 7,7% da amostra.



VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

2023

08 A 10 DE MAIO

A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, os idosos do projeto venham caminhar com a polícia militar possuem boa capacidade funcional e está boa funcionalidade se deve ao fato de se manterem regularmente ativos. Assim, é de suma importância incentivar um estilo de vida ativo na população, para garantir funcionalidade e qualidade de vida durante o envelhecimento. Ações como o projeto aqui mencionado, são importantes para oportunizar que os idosos permaneçam ativos.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Bruno et al. Avaliação da capacidade funcional dos idosos e fatores associados à incapacidade. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v.19, n.8, páginas 3317-3325, 2014.

CAMARA, Fabiano et al. **Capacidade funcional do idoso: formas de avaliação e tendências**. São Paulo. v.15, n.4, páginas 249-256.

LIMA, Alexsandro et al. BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A APTIDÃO DO IDOSO NO SISTEMA MUSCULAR, NA DIMINUIÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS E NA SAÚDE MENTAL. **Revista BIUS**, v.7, n.2, páginas 34-43, 2016.

LOURENÇO, Tânia Maria et al. CAPACIDADE FUNCIONAL NO IDOSO LONGEVO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. **Revista Gaúcha Enferm.**, Porto Alegre. v.33, n.2, páginas 176-185, 2012.

Organização Mundial da Saúde (2003). Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2022/eleicoes-2022->. Acesso em: 24 de março de 2023.

RIKLI, ROBERTA E.; JONES, C. JESSIE. Teste de aptidão física para idosos. Manole, Barueri, SP 2008.

ROSHANRAVAN, B et al. Association between Physical Performance and All-Cause Mortality in CKD. **Journal of the American Society of Gerontology**, Baltimore, v.24,n.5,p. 822-30, 2013.

ROSHANRAVAN, B.;COHEN, C. R.; PATEL, T. V.; AYERS, E.; LITTMAN, A.J.; DE BOER, I.; ALP IKIZLER, T.; HIMMELFARB, J.; KATZEL, L. I.;KESTENBAUM, B.; SELIGER,S. Association between Physical Performance and All-Cause Mortality in CKD. **Journal of the American Society of Gerontology**, Baltimore, v.24,n.5,p. 822-30, 2013.

SILVA, Veneza et al. BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE AS ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS, ASPECTOS SOCIAIS, COGNITIVOS E EMOCIONAIS NO





VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

2023

08 A 10 DE MAIO

A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo



ENVELHECIMENTO. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v.7, n.3, páginas 2-12, 2015.

SOUZA, Jaqueline; METZNER, Andreia. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Revista Fafibe On-Line**, São Paulo. n.6, páginas 8–13, 2013.

