



XII CONGRESSO
NORTE NORDESTE
DE GERIATRIA E
GERONTOLOGIA

06 A 08 DE JUNHO DE 2024

Mar Hotel - Recife-PE

Envelhecimento Plural: Diversidade e Inovação



Autonomia Funcional de Pessoas Idosas participantes de um Programa Planificado de Exercício Físico de 16 semanas

Andressa Cruz de Sousa¹, Natália Nóbrega Oliveira Bento², Victoria Vieira Abreu³, Rosiane Araujo Leal Silva², Ana Flávia Pereira Beiriz Pinto², Lúcio Flávio Gomes Ribeiro da Costa⁴

¹Graduada de Medicina na Faculdade Tiradentes (FITS), Goiana - PE

²Graduada de Medicina na Universidade Tiradentes (UNIT), Aracaju, Sergipe

³Graduada de Educação Física na Universidade Tiradentes (UNIT), Aracaju, Sergipe

⁴Programa de Pós-Graduação Stricto Senso em Saúde e Ambiente/ Laboratório de Biociência e Motricidade Humana – Universidade Tiradentes

Introdução/Fundamentos

O envelhecimento é a perda da eficiência dos processos envolvidos na manutenção da homeostase do organismo, implicando decréscimo da viabilidade ou aumento da vulnerabilidade ao estresse. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2030, o número de idosos deverá superar o de crianças e adolescentes em cerca de quatro milhões. Sendo assim, diante da grande prevalência de idosos e a possibilidade de uma melhora da qualidade de vida, torna-se necessário ressaltar os possíveis benefícios da prática de exercício físico na terceira idade. Nesse sentido, a atividade física tem demonstrado ser capaz de minimizar os efeitos deletérios do envelhecimento, como a redução da massa muscular, colaborando para a manutenção da capacidade física e autonomia do idoso.

Objetivos

Avaliar a autonomia funcional de pessoas idosas participantes de um programa planejado de exercício físico de 16 semanas.

Metodologia

O estudo foi desenvolvido sob a forma quase-experimental. O projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Universidade Tiradentes – UNIT e aprovado. O recrutamento dos participantes foi realizado em visitas às Unidades Básicas de Saúde dos maiores bairros da cidade de Aracaju. As pessoas idosas foram convidadas a participar do programa planejado de exercícios físicos por 16 semanas. Foram realizados testes do protocolo de avaliação da Autonomia Funcional criado e validado pelo Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para a Maturidade (GDLAM), constituídos de: Caminhar 10m, Levantar-se da Posição Sentada, Levantar-se da Posição Decúbito Ventral; Vestir e Tirar a Camiseta e levantar-se da cadeira e locomover-se pela casa. Para análise de dados foram realizadas medidas de dispersão. Foi realizado o Teste *t-Student* para comparações intra-grupos. Foi adotado nível de significância de $p < 0,05$.

Resultados e Discussões

Participaram do estudo 63 voluntários com idade média de $(67,14 \pm 5,59)$ anos que apresentaram índice de autonomia funcional média de $31,07 \pm 6,83$. Após as 16 semanas de treinamento a avaliação somativa apresentou média de $(27,53 \pm 5,46)$. Foi observado diferença significativa entre as amostras ($U=13,51$ $p < 0,05$) com CV% $(-11,40, p < 0,05)$.

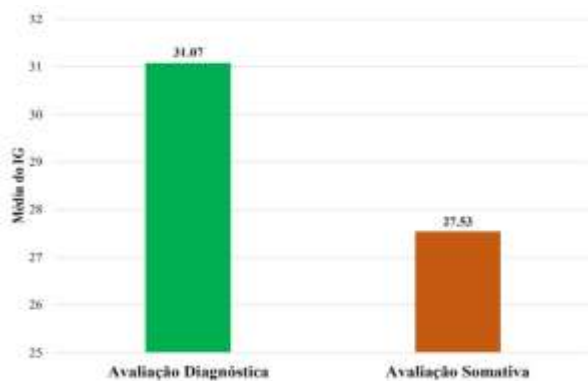


Figura 1. Gráfico representando os resultados das avaliações diagnósticas e das avaliações somativas da prática regular do treinamento de força.

Conclusões

Os resultados são de grande relevância clínica e científica. Dessa forma, fica comprovado a importância do treinamento de força para a autonomia funcional de pessoas idosas.

Referências Bibliográficas e Agradecimentos

SILVA, Maitê Fátima da; GOULART, Natália Batista Albuquerque; LANFERDINI, Fábio Juner; MARCON, Marcelo; DIAS, Caroline Pieta. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 15, n. 4, p. 645-656, 2012.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. Motriz: Revista de Educação Física, v. 16, n. 4, p. 1024-1034, 2010.

RIBEIRO, Luis Carlos de Almeida; OLIVEIRA, Gabriel Carvalho; SILVA, João Pedro da. A contribuição do esporte para a qualidade de vida de idosos: uma revisão de literatura.

