

NÍVEL DE AUTONOMIA FUNCIONAL E CONDICIONAMENTO FÍSICO DE PESSOAS IDOSAS PARTICIPANTES DO PROJETO MASTERFITTS

Lúcio Flávio Gomes Ribeiro da Costa¹ (PROSUP/UNIT), Ângelo Gabriel Santos Rodrigues de Souza², José Aelson Oliveira da Silva², Carlos Henrique Ferreira de Andrade², Luiz Gustavo Passos dos Santos², Estélio Henrique Martin Dantas (Orientador)¹
doutorado_luciocosta@souunit.com.br

¹Universidade Tiradentes/ Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Saúde e Ambiente/Laboratório de Biociências da Motricidade Humana/Unit/Aracaju/SE
²Curso de Educação Física da Universidade Tiradentes – UNIT / Aracaju/SE

4.00.00.00-1 Ciências da Saúde; 4.09.00.00-2 Educação Física

RESUMO

Introdução: Os aspectos demográficos modificam-se constantemente de forma global e seguem em direção de uma população cada vez mais envelhecida, sendo o envelhecimento um processo de mudanças orgânicas complexas e multifatoriais que necessita de acompanhamento para manutenção da autonomia funcional e do condicionamento físico. **Objetivo:** O estudo teve como objetivo identificar o nível de autonomia funcional e condicionamento físico de pessoas idosas como também a correlação entre as variáveis. **Métodos:** A população do estudo, foram pessoas idosas a partir dos 60 anos de idade que participam do Programa de Condicionamento físico para pessoas idosas - MASTERFITTS. A amostra do estudo foi composta por 31 idosas ($\bar{X} = 68,45 \pm 6,44$ anos). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Pesquisa – CEP da Universidade Tiradentes, conforme CAAE 26524719.4.0000.5371 e parecer nº 3.936.886, emitido em 26/03/2020, atualmente em processo de atualização. A coleta de dados foi realizada mediante aplicação de testes que mensuram os índices de autonomia funcional e de condicionamento físico. Para a Autonomia Funcional foi utilizada a bateria de avaliação da autonomia funcional criado e validado pelo Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para a Maturidade (GDLAM), constituídos de: Caminhar 10m (C10m), Levantar-se da Posição Sentada (LPS), Levantar-se da Posição Decúbito Ventral (LPDV); Vestir e Tirar a Camiseta (VTC) e levantar-se da cadeira e locomover-se pela casa; (LCLC), para o Condicionamento Físico foram utilizados os testes do protocolo de Avaliação do Índice de Composição corporal de Idosos, compostos por: Composição Corporal - CC: Índice de Massa Corporal (IMC) e Circunferência da Panturrilha; Resistência Aeróbica - RA: Teste dos 6 minutos; Resistência Muscular Localizada - RL: avaliada por meio do teste de máximo de repetições em 30 segundos; Força Muscular - FM: por meio do teste de máximo de repetições em 30 segundos com esforço, e Flexibilidade – FL: Avaliada de forma adimensional (Normalflex). **Resultados:** O perfil da população estudada evidenciou prevalências de: 45,2% de etnia parda; 39% casadas; 52% com o ensino médio completo; 43% aposentadas; 35% com renda mensal ≤ 2 salários. Quanto aos aspectos de saúde 74,2% afirmou ter alguma doença pré-estabelecida ou fazem uso de medicação de uso contínuo e 80,6% afirmou ter algum parente doente. Os resultados encontrados apresentaram que as participantes no momento da coleta dos dados encontravam-se com o índice de Autonomia Funcional ($\bar{X} = 29,99 \pm 8,66$) classificado como **REGULAR** e o Condicionamento Físico ($\bar{X} = 17,98 \pm 1,62$), classificado como **BAIXO**. O teste de correlação de Spearman indicou uma correlação estatisticamente significativa média ($\rho = 0,418$; $p < 0,05$) entre o nível de autonomia funcional e o condicionamento físico das participantes. **Conclusão:** Para o grupo estudado observa-se que existe uma necessidade de implementar exercícios físicos na rotina dessas pessoas afim de proporcionar uma melhoria no condicionamento físico conseqüentemente a melhoria da autonomia funcional.

PALAVRAS-CHAVE: Autonomia Pessoal; Condicionamento Físico Humano; Fatores de Risco

Agradecimentos: O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

ABSTRACT

Introduction: The demographic aspects modify constantly in a global way and follow towards a population each time more aged, being the aging a process of organic complex and multifactorial changes that needs accompaniment for maintenance of the functional autonomy and of the physical conditioning. **Objective:** The study aimed to identify the level of functional autonomy and physical fitness of elderly people as well as the correlation between the variables. **Methods:** The population of the study, were elderly people from 60 years old participating in the Program of Physical Conditioning for Elderly People - MASTERFITTS. The sample of the study was composed by 31 elderly women ($\bar{X} = 68.45 \pm 6.44$ years). The study was approved by the Research Ethics Committee - CEP of the Tiradentes University, according to CAAE 26524719.4.0000.5371 and opinion N°. 3.936.886, issued on 26/03/2020, currently being updated. Data collection was performed by applying tests that measured the functional autonomy and physical fitness indices. For the Functional Autonomy it was used the bacteria of functional autonomy evaluation created and validated by the Latin American Development Group for Maturity (GDLAM), constituted of: Walk 10m (C10m), Stand up from Sitting Position (LPS), Stand up from Ventral Decubitus Position (LPDV); Put on and Take off T-shirt (VTC) and stand up from chair and move around the house; (LCLC), for the Physical Conditioning were used the tests of the protocol of Evaluation of the Index of Body Composition of Elderly, composed of: Body Composition - CC: Body Mass Index (BMI) and Calf Circumference; Aerobic Endurance - AR: 6-minute test; Localized Muscular Endurance - RL: evaluated through the test of maximum repetitions in 30 seconds; Muscular Strength - FM: through the test of maximum repetitions in 30 seconds with effort, and Flexibility - FL: Evaluated in a dimensionless way (Normalflex). **Results:** The profile of the studied population evidenced prevalences of: 45.2% of brown ethnicity; 39% married; 52% with complete high school education; 43% retired; 35% with monthly income ≤ 2 salaries. Regarding health aspects, 74.2% said they have some pre-established disease or use continuous medication and 80.6% said they have some sick relative. The results found showed that the participants at the time of data collection were with the index of Functional Autonomy ($\bar{X} = 29.99 \pm 8.66$) classified as REGULAR and the Physical Conditioning ($\bar{X} = 17.98 \pm 1.62$), classified as LOW. Spearman's correlation test indicated a statistically significant mean correlation ($\rho = 0.418$; $p < 0.05$) between the participants' level of functional autonomy and physical conditioning. **Conclusion:** For the group studied it is observed that there is a need to implement physical exercises in the routine of these people in order to provide an improvement in physical fitness consequently improving functional autonomy.

KEYWORDS: Personal Autonomy; Human Physical Fitness; Risk Factors

ACKNOWLEDGEMENTS: This work was carried out with the support of the Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brazil (CAPES) - Funding Code 001.