

## **AValiação DA CAPACIDADE FUNCIONAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA SEGUNDO OS FATORES DE RISCO EM IDOSOS DO MUNICÍPIO DE ARARAQUARA-SP**

Congresso Brasileiro Online de Fisioterapia, 1ª edição, de 30/08/2021 a 01/09/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-89908-80-7

**MAZON; José Henrique <sup>1</sup>, LUCIANELLI; Vitor <sup>2</sup>**

### **RESUMO**

O presente estudo foi realizado no município de Araraquara, São Paulo, e buscou relacionar a capacidade funcional e o nível de atividade física com a presença de fatores de risco para doenças cardiovasculares em idosos. Utilizou-se das escalas de Katz para mensurar a independência nas Atividades Básicas da Vida Diária (ABVD), e da escala de Lawton & Brody para avaliação das Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD). Foram utilizados pedômetros para mensurar o nível de atividade física (avaliado em quantidade de passos diários) e de diversas medidas antropométricas e bioquímicas para identificar os fatores de risco, tais como tamanho da circunferência abdominal e níveis de pressão arterial e glicemia em jejum. Foram avaliados 20 idosos, selecionados de forma aleatória, com idade igual ou superior a 60 anos. Foram excluídos idosos acamados, cadeirantes, com membros amputados e com dificuldade no entendimento cognitivo sobre as informações da pesquisa. Os valores de IMC e de circunferência abdominal dos idosos avaliados apresentaram-se acima dos valores preconizados para esta população, em ambos os gêneros. Os idosos avaliados foram classificados como “pouco ativos” de acordo com o nível de atividade física diário: as mulheres avaliadas realizaram em média 5.789 passos/dia, enquanto que os homens realizaram 6.584 passos/dia. De acordo com Tudor-Locke e colaboradores (2011), adultos saudáveis podem andar de 4.000 a 18.000 passos por dia e uma meta razoável para se ter saúde é 10.000 passos por dia. As mulheres avaliadas apresentaram maior quantidade de fatores de risco para doenças cardiovasculares (3,7) em comparação aos homens (2,2). Com relação à capacidade funcional, o principal achado foi que 71% das idosas apresentaram dependência parcial para realização das AIVD, enquanto entre os homens apenas 48% foram classificados desta maneira. Este resultado corrobora parcialmente estudos recentes onde uma parcela expressiva dos idosos avaliados apresentaram incapacidades e dependências, com maior prevalência para as AIVD, sendo estas dependências positivamente associadas ao sexo feminino. No que diz respeito aos valores médios de pressão arterial sistólica (PAS) e pressão arterial diastólica (PAD), a PAD das mulheres apresentou-se acima do limite desejado que é de até 89 mmHg, segundo a VII Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial (2016). Já para as análises sanguíneas de

<sup>1</sup> Universidade Paulista, jose.mazon@docente.unip.br

<sup>2</sup> Universidade Paulista, vitor1521@hotmail.com

triglicérides, colesterol total e glicemia de jejum, não foram observadas diferenças significativas entre os gêneros e os valores encontrados se mantiveram dentro do limite desejado para idosos. Entretanto, é provável que estes resultados possam ter sido influenciados pela ação da terapia medicamentosa adotada pelos idosos. Por fim, não foram evidenciadas correlações entre os fatores de risco investigados e a quantidade de passos/dia realizados pelos idosos, sugerindo que no presente estudo o baixo nível de atividade física não foi o único fator determinante de comorbidades. Adicionalmente, a presença de incapacidades e dependências acometeu uma porcentagem maior de mulheres idosas, apontando efeitos deletérios de maior magnitude do processo de envelhecimento sobre a capacidade funcional deste grupo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade Física, Capacidade Funcional, Gerontologia, Fatores de risco