



Níveis na aptidão física de idosos institucionalizados

Gabriela de Moura Brittes

Universidade La Salle

Maria Carolina Bier Viera

Universidade La Salle

Rudnei de Andrade (Orientador)

Tipo do trabalho

Pôster

Tema

Ciências Médicas e da Saúde

Palavras-chave

Idosos, Institucionalização de Longa Permanência para Idosos, Aptidão física.

OBJETIVO

Avaliar os níveis de aptidão física em idosos residentes em uma Instituição de Longa Permanência.

MATERIAL

A amostra foi composta por 10 idosos, porém, 2 recusaram-se a assinar o termo de assentimento para participar da pesquisa, totalizando assim, 8 idosos, 4 homens e 4 mulheres. Para avaliar a aptidão física foi utilizado o protocolo de Rikli e Jones, Teste de Aptidão Física para Idosos (TAFI), o teste avalia 6 parâmetros físicos como, força de membros inferiores e superiores, resistência aeróbica, flexibilidade de membros inferiores e superiores, agilidade e equilíbrio dinâmico e o Índice de Massa Corporal (IMC). O teste de força de membros inferiores foi avaliado através do teste de sentar e levantar da cadeira, onde o participante sentou e levantou da cadeira o maior número de vezes durante 30 segundo, sem o apoio das mãos. O teste que mediu a força de membros superiores foi o teste de flexão de braço, medido pelo número de repetições em 30 segundos, com pesos de 2,2 kg para mulheres e 3,6 kg para os homens. O cálculo IMC foi realizado através do peso e altura dos idosos. Os testes de flexibilidade foram medidos através do teste de sentar e alcançar os pés, onde os participantes deveriam sentar em uma cadeira estender a perna de sua preferência e tentar alcançar o pé com a mão, mediu-se a distância atingida dos dedos das mãos e pés em centímetros entre os dedos estendidos e ponta dos dedos do pé, para a medição foi utilizada uma régua de 50 cm, o zero da régua foi direcionado ao pé registrou-se a média entre duas medições. Avaliou-se também a flexibilidade de membros superiores onde o idoso com o braço dominante elevado em flexão e com a palma da mão voltada para o centro das costas e o outro por baixo e atrás das costas, a distância em centímetros foi medida com a régua de 50 cm entre os dedos médios registrando a média entre as duas medições. Em ambos os testes o participante teve direito a três tentativas, uma para teste e duas medindo a distância, pontuou-se o menor valor. E o teste que avaliou agilidade e equilíbrio dinâmico foi realizado através do teste de levantar e caminhar, com o idoso sentado, solicitou-se que o mesmo levantasse, caminhasse 2,44m e retornasse a cadeira, foram duas tentativas, cujo o melhor tempo foi o



considerado. Para avaliar a resistência aeróbia foi realizada a caminhada de 6 minutos, onde os idosos caminharam a maior metragem possível dentro da sua zona de conforto durante 6 minutos. O protocolo foi realizado em forma de circuito, e composto pelos testes citados acima, de 1 ao 6. Os materiais utilizados para a realização do teste foram, cronômetro, régua de 50 centímetros, cones, cadeira com 43 cm de altura, halteres de 2,2 kg para mulheres e 3,6 kg para homens, balança digital, fita métrica e uma trena 30 metros.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo de delineamento transversal de amostra intencional, realizado em uma Instituição de Longa Permanência para idosos no município de Canoas (RS). O presente estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa com seres humanos da Universidade LaSalle sob o nº 95875518.5.0000.5307. Foram incluídos idosos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos e que estivessem institucionalizados, que aceitassem participar da pesquisa e assinassem o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A análise estatística dos dados constituiu da avaliação descritiva com média, desvio padrão apresentados em tabela e os dados categóricos apresentados em porcentagem.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 8 idosos, 4 do sexo feminino e 4 do sexo masculino, a média de idade é $81,5 \pm 7,6$ anos, todos aposentados, o tempo de institucionalização é de $7,42 \pm 9,22$ meses e o IMC dos idosos foi de $26,77 \pm 3,24$, estando com o peso adequado segundo a tabela de IMC para idosos encontrada Ministério da saúde (2017). os resultados do teste de TAFI, conforme os escores propostos por Rikli e Jones (2008). A faixa normal é definido pelos 50% centrais de cada faixa etária, os escores abaixo dessa faixa são considerados como abaixo da média e os acima dos 50% são considerados como acima da média. No teste de força de membros inferiores 57% dos idosos estão abaixo da média, 43% do restante está na faixa normal e um idoso não conseguiu realizar o teste corretamente. No teste de flexão de braço, onde é medido a força de membro superior, 88% dos idosos ficaram abaixo da média e apenas um idoso conseguiu ficar na faixa normal. A força muscular é de suma importância para a aptidão física dos idosos. A redução dos níveis de força, aumenta os riscos de queda e interfere diretamente nas atividades de vida diária (ADV). No teste de flexibilidade de membro superior, 63% dos idosos estão abaixo da média, 25% na faixa esperada para a idade e apenas uma idosa está acima do normal. No teste que mede a flexibilidade de membro inferior, 88% dos idosos ficaram na faixa normal e um dos avaliados ficou abaixo do esperado. No teste onde foi medido agilidade e equilíbrio dinâmico dos idosos institucionalizados e a resistência aeróbia, todos os idosos ficaram abaixo da média. A média do teste da caminhada de 6 minutos foi de 134,5 metros com desvio padrão de $\pm 13,16$ metros, inferior comparado com outros estudos que utilizaram o mesmo teste para avaliar a resistência aeróbia de idosos institucionalizado. Comparado com outros estudos, a aptidão de idosos sedentários em relação a idosos institucionalizados há uma diferença nos resultados na



agilidade e equilíbrio dinâmico. Idosos que não praticam exercício físico, mas realizam tarefas comuns do dia a dia, que exigem mobilidade e manobras rápidas, como levantar e ir atender o telefone a tempo, fazer comida, caminhar na rua, subir degraus, fazer tarefas domésticas e entre outros, não são ações presentes em ILPIs (RIKLI e JONES, 2008). Devido a isso, os idosos institucionalizados levam uma vida mais sedentária que idosos não residentes em ILPIs, resultando nos baixos escores. A idade avançada dos idosos institucionalizados pode estar relacionada com os escores baixos na aptidão física. É sabido que com o avanço da idade a redução de força muscular, flexibilidade e coordenação, mobilidade articular, entre outros, ocorrem no processo de envelhecimento, que acabam tornando às AVD mais difíceis.

CONCLUSÃO

No presente estudo foi possível observar a aptidão física dos idosos institucionalizados. Os idosos estão abaixo do padrão de normalidade nos quesitos capacidade aeróbia, agilidade e equilíbrio dinâmico e força de membros superior. Na flexibilidade de membros inferiores, os idosos ficaram na faixa esperada. Na força de membro inferior os resultados ficaram abaixo da média e uma parte na faixa esperada. A flexibilidade de membro superior foi o único teste que teve um escore acima da média. Sugere-se mais estudos na área, que avaliem a aptidão física de idosos institucionalizados. Para um envelhecimento mais ativo dos idosos institucionalizados, é imprescindível a implantação de programas de exercício físico, orientado por profissionais de educação física em ILPIs.