



ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, AUTONOMIA FUNCIONAL E DEPRESSÃO EM IDOSOS ATIVOS E SEDENTÁRIOS¹

*ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY, FUNCTIONAL
AUTONOMY AND DEPRESSION IN ACTIVE AND SEDENTARY ELDERLY¹*

*ANÁLISIS DEL NIVEL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, AUTONOMÍA
FUNCIONAL Y DEPRESIÓN EN ANCIANOS ACTIVOS Y SEDENTARIOS¹*

Fábio Brum Thimóteo²

Diego da Costa dos Santos³

Francis Natally de Almeida Anacleto⁴

José Henrique⁵

PALAVRAS-CHAVE: envelhecimento; atividade física; autonomia funcional.

1 INTRODUÇÃO

No século XXI, um dos grandes temas que têm merecido discussão é o envelhecimento humano (LAUSSEN *et al.*, 2016). A literatura enuncia que os fatores mais restritivos à independência do idoso são a incapacidade física e mental, as quais limitam em alto grau as possibilidades de autogestão e autocuidado, bem como o potencial de socialização do idoso, acabando por isolá-lo e submetê-lo ao risco de institucionalização clínica (YOSHIDA *et al.*, 2015). Estudos empíricos evidenciam os efeitos positivos da prática de atividade física (AF) para o bem-estar físico, psicológico e social do idoso, que acrescentam à sua longevidade (CHOU; HWANG; WU, 2012). Destarte, o objetivo do estudo foi caracterizar e comparar o nível AF, de autonomia funcional e depressão, em idosos ativos e sedentários.

2 METODOLOGIA

A pesquisa é do tipo comparativa. A amostra, conveniente, foi de 42 idosos, com idade igual ou superior a 60 anos de ambos os sexos, sendo 35 ativos e sete sedentários. Foram excluídos da pesquisa indivíduos com deficiências de locomoção,

1 O presente trabalho contou com apoio financeiro do CNPq.

2 Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), fabiobrumt@gmail.com

3 Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), diegocosta5648@live.com

4 Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), francisnatally@yahoo.com.br

5 Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), henriquejoe@hotmail.com

cognição, com doenças crônicas de carácter físico, mental, cardiorespiratório e/ou metabólico que impedissem a realização dos Testes.

O nível de AF foi avaliado por meio do Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ (formato longo e adaptado para idosos). A Depressão foi mensurada por meio da Escala de Depressão Geriátrica (EDG-15). O protocolo GDLAM foi aplicado para avaliar a autonomia funcional.

Para a comparação dos grupos foi utilizado o teste não-paramétrico *U* de *Mann-Whitney*, adotando o nível de significância de $P \leq 0.05$.

3 RESULTADOS

Os grupos de idosos ativos e sedentários apresentaram diferenças significativas no total de AF (*Mann-Whitney*, $p=0.000$), tendo prevalecido as de intensidade moderada (*Mann-Whitney*, $p=0.000$). Dentre os diversos componentes das AF, a AF Doméstica (*Mann-Whitney*, $P=0.000$) e o total de AF de Lazer (*Mann-Whitney*, $p=0.002$), foram os que diferenciaram significativamente os grupos de idosos, com os ativos tendo logrado os maiores valores. O grupo de idosos ativos alcançou os melhores resultados em todos os testes do protocolo GDLAM mas, significativamente, nos testes Caminhar 10m (*Mann-Whitney*, $p=0.013$) e Levantar da Posição Sentado (*Mann-Whitney*, $p=0.003$). Não houve diferença significativa na média dos scores da depressão entre o grupo de idosos ativos e sedentários. Estudos apontam que indivíduos classificados como ativos apresentaram maior independência funcional (BOGGIO *et al.*, 2015), ao passo que sujeitos sedentários, apresentaram declínio acentuado na capacidade de autonomia funcional (ALENCAR *et al.*, 2010), repercutindo em maiores dificuldades em desempenhar atividades da vida diária.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados mostram a importância das atividades domésticas e de lazer para a manutenção de um estilo de vida ativo entre os idosos. Implicam, ainda, na necessidade de promoção de políticas públicas voltadas às atividades físicas, de lazer e sociais visando promover maior engajamento dessa população, de modo a proporcionar melhores condições de vida à coletividade em processo de envelhecimento.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, N. *et al.* Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosos ativos e sedentários. **Fisioter. Mov.**, v. 23, n. 3, p. 473-481, jul./set. 2010.

BOGGIO, E. S. B. *et al.* Análise dos fatores que interferem na capacidade funcional de idosos residentes em uma comunidade de porto alegre. **Estud. Interdiscipl. Envelhec.**, v. 20, n. 1, p. 189-203, 2015.

CHOU, C. H.; HWANG, C. L.; WU, Y. T. Effect of exercise on physical function, daily living activities, and quality of life in the frail older adults: a meta-analysis. **Arch. Phys. Med. Rehabil.**, v. 93, p. 237-244, 2012.

LAUSSEN, J. *et al.* Disseminating a clinically effective physical activity program to preserve mobility in a community setting for older adults. **The Journal of Frailty and Aging (JFA)**, v. 5, n. 2, p. 82-87, 2016.

YOSHIDA, Y. *et al.* Longitudinal association between habitual physical activity and depressive symptoms in older people. **Psychiatry and Clinical Neurosciences**, v. 69, p. 686-692, 2015.