

Grupo de Trabalho Temático (GTT) de Saúde Coletiva e Saúde Pública - Comunicação

Oral

## **OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA E A CAPACIDADE FUNCIONAL NA VIDA DIÁRIA DE MULHERES IDOSAS**

*Marcus Vinnycius Jesus<sup>1</sup>*

Diante do envelhecimento populacional do povo brasileiro como apontam Freitas (2006) e Costa, Nakatani e Bachion (2006), a meta do atendimento à saúde passa a ser não apenas o prolongamento da vida do indivíduo, mas também a garantia da sua capacidade funcional. No que diz respeito à legislação relativa à proteção e promoção de qualidade de vida do idoso o Brasil tem avançado na história recente. O documento mais importante, no que tange à legislação, sem dúvidas, é a Constituição Federativa de 1988, a Carta Magna do país. A Constituição dá diretrizes gerais sobre os cuidados com os idosos. No art. 229, do cap. VII, ela afirma que “[...] os filhos maiores têm o dever de ajudar e amparar os pais na velhice, carência ou enfermidade” (BRASIL, 1988). Esta pesquisa teve como objetivo identificar os benefícios da atividade física regular na relação capacidade funcional e sensação subjetiva de bem-estar em mulheres idosas. Durante o estudo, realizado entre os anos de 2013 a 2016, foi acompanhado um grupo de 120 mulheres na faixa etária de 60 a 84 anos que participam do projeto “Movimento e Vida”, participantes do Centro de Promoção de Atividade Física (CEPAF) - ferramenta auxiliar na qualidade de vida dessa parcela da população, é um somatório na prevenção de doenças coronárias e musculoesqueléticas, município de São Mateus norte do Espírito Santo. O fato de esta pesquisa não abordar homens deve-se à não adesão desse gênero ao programa, pois, com inconstâncias na participação das atividades propostas, caracterizaria uma pesquisa sem *quorum* e também pela quantidade da amostra que não atingiria o necessário para idealizar este trabalho. A partir dos aportes teóricos do *American College of Sports Medicine*, bem como de autores como Papaléo

---

<sup>1</sup> Contato do autor: [professorvinnycius@gmail.com](mailto:professorvinnycius@gmail.com).

Netto, Victor Matsudo entre outros, buscou-se dar sustentação teórica a este trabalho. Empreendeu-se uma pesquisa de campo através do estudo de coorte retrospectivo, visando identificar os benefícios produzidos pela atividade física regular e orientada de natureza interdisciplinar, sendo Fisioterapeutas, Assistentes Sociais e Professores de Educação Física. Metodologicamente, como parte dos instrumentos de produção de dados, além de dados quantitativos de composição corporal, anamnese e exames complementares, foram aplicados testes de capacidade funcional, indicados por Victor Matsudo, a fim de aferir a capacidade funcional dos sujeitos da pesquisa. Numa abordagem mais subjetiva, foram aplicados questionários que permitissem aos sujeitos revelar as suas percepções de ganhos subjetivos de bem-estar, com perguntas direcionadas antes do aporte das atividades e após a intervenção. Numa abordagem metodológica comparativa, os resultados permitiram identificar uma significativa evolução da capacidade funcional das idosas participantes da pesquisa. Os resultados dos testes objetivos e dos questionários subjetivos convergiram mostrando evolução superior a 20% na classificação da capacidade funcional das idosas, levando-nos a concluir que, apesar de no período de três anos de atividade no CEPAF, evidentemente o processo de envelhecimento não fora interrompido, a capacidade funcional das idosas não apenas conservou-se como houve significativas melhoras na classificação, o que evidencia uma estreita relação entre atividade física e qualidade de vida sob o ponto de vista da manutenção e recuperação da capacidade funcional. Também orientar e incentivar a realização de atividade física é fundamental para a difusão dos comportamentos saudáveis da população. Mediante esta pesquisa observou a necessidade de incorporar novas práticas educativas que possam trazer benefícios à população para um futuro mais saudável no município de São Mateus-ES. O estudo demonstra ainda potenciais de uma abordagem interdisciplinar em Saúde Coletiva, servindo como orientador de políticas públicas.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Atividade Física. Capacidade funcional. Qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Manual de Pesquisas das Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
- BRASIL. **Constituição 1988**. Constituição [da] República Federativa do Brasil. Brasília (DF): Senado, 1988. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm)>. Acesso em: 30 jun. 2015.
- COSTA, E. C.; NAKATANI, A. Y. K.; BACHION, M. M.: Capacidade de idosos da comunidade para desenvolver atividades de vida diária e atividades instrumentais de vida diária. **Acta Paul Enferm.**, v. 19, n. 1, p. 43-48, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ape/v19n1/a07v19n1.pdf>>. Acesso em: 11 abr. 2015.
- FREITAS, E. V. et al. **Tratado de geriatria e gerontologia**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- MATSUDO, S. M. M. **Avaliação do idoso: física e funcional**. 3. ed. Santo André: Gráfica Mali, 2010.
- MATSUDO, S. M. M. **Avaliação do idoso: física e funcional**. Londrina: Midiograf, 2000.
- MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T. L. B.: Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília v. 8, n. 4, p. 21-32, 2000. Disponível em: <<http://www.lifegroup.com.br/fe10.pdf>>. Acesso em: 10 abr. 2015.
- MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T. L. B.: Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Caetano do Sul, v. 7, n. 1, 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v7n1/v7n1a02.pdf>>. Acesso em: 10 abr. 2015.
- PAPALÉO NETTO, M. **Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. São Paulo: Editora Atheneu, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbmg/v13n1/a16v13n1.pdf>>. Acesso em: 11 abr. 2015.