

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA INFLUENCIA MAIS DO QUE A IDADE NA FUNCIONALIDADE E NO MEDO DE CAIR EM IDOSOS

Lívia Mariana Marcos dos Santos¹
Michele Rosana Santos Maia²
Fabianne Magalhães Girardin Pimentel Furtado³

PALAVRAS-CHAVE: exercício; saúde do idoso; acidentes por quedas.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo dinâmico, progressivo e fisiológico, acompanhado por modificações morfológicas, bioquímicas e funcionais, resultando na diminuição da reserva funcional dos órgãos. O Brasil ocupa hoje a sétima colocação mundial em número de idosos.

A atividade física (AF) reduz o risco de várias condições crônicas. A maior parte dos estudos relaciona os benefícios da AF com a diminuição da morbidade e, eventualmente, na mortalidade (BLAIR *et al.* 1995, p.1093). Entretanto, há necessidade de se complementar os dados com informações sobre a qualidade de vida relacionada à saúde (HRQL) (BROWN *et al.*, 1995, p. 765). A HRQL abrange um grande número de domínios que são importantes à vida do sujeito, compreendendo um caráter multidimensional. Capacidade funcional e medo de cair são itens que podem estar contidos no amplo espectro de HRQL em virtude das repercussões que podem ocasionar não somente na esfera física, mas também em níveis psíquico e social.

O medo de cair tem consequências negativas para os idosos. O declínio funcional resultante dessa condição leva à alteração do equilíbrio, do controle postural, à depressão, à ansiedade e à redução do contato social (FLETCHER; HIREDES, 2004, p.873). Associa-se também a estilo de vida sedentário (FLETCHER; HIREDES, 2004, p.873)

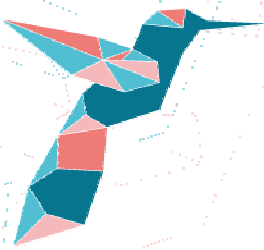
Nesse contexto, o tema medo de cair tem sido comparado a um ciclo vicioso, que inclui o risco de quedas, o déficit de equilíbrio e mobilidade, o medo de cair, o declínio funcional repercutindo em mais medo. Apesar de a idade ser um fator de risco, não há estudos que mostrem um possível efeito protetor da AF na capacidade funcional e medo de cair em idosos de diferentes faixas etárias.

OBJETIVO

Avaliar se a idade e o nível de atividade física influenciam na funcionalidade e no medo de cair em idosos **da cidade de Barbacena (MG)**.

METODOLOGIA

Após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, 42 idosos foram distribuídos em 2 grupos de acordo com a idade: de 60 a 69 anos e aqueles com mais de 69 anos **(cuja idade máxima foi 83 anos)**. Para determinação do nível de atividade física, funcionalidade e medo de cair, os idosos responderam, por entrevista, a três instrumentos: o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), o questionário *Western Ontario and McMaster*



Universities Osteoarthritis Index (WOMAC), e à Falls Efficacy Scale – International (FES-I), descritos a seguir.

O *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) é um questionário que permite estimar o MET-minutos/semana em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, em diferentes contextos do cotidiano, como: trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer. No Brasil, o IPAQ foi traduzido e validado por Matsudo *et al.* (2001).

O questionário *Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index* (WOMAC) é um instrumento específico para avaliação de qualidade de vida em indivíduos com osteoartrose. É composto por 3 domínios (dor; rigidez articular e função física). Os resultados são determinados a partir da soma dos pontos de cada questão. No Brasil, a tradução e validação foi realizada por Fernandes (2002). No presente estudo foi utilizada somente a pontuação do domínio função física. Quanto maior a pontuação, pior a função.

A Rede Européia de prevenção às quedas desenvolveu uma versão modificada da *Falls Efficacy Scale* (FES) que foi denominada- International (FES-I) (YARDLEY *et al.*, 2005). A FES-I engloba seis itens a mais que a da FES original para avaliar as atividades externas e a participação social, as quais são descritas na literatura como a principal causa de preocupação entre os idosos. No Brasil, foi validada por Camargos *et al.* (2010). Quanto maior a pontuação, maior o medo de cair.

Para a análise estatística, inicialmente, foi utilizado o teste Lilliefors para verificar se todas as variáveis possuíam distribuição normal. Foi utilizado o teste t de Student para a comparação das médias do IPAQ, WOMAC e da FES entre os dois grupos de idosos. Foi adotado $p \leq 0,05$ para o nível de significância.

ANÁLISE E DISCUSSÃO

Apesar da diferença média de 9 anos entre os grupos, os idosos com mais de 69 anos, possuíam maior nível de atividade física (METs), melhor função (WOMAC) e menor medo de cair (FES-I-Brasil) quando comparados aos do grupo com menor idade, porém com menor nível de atividade física.

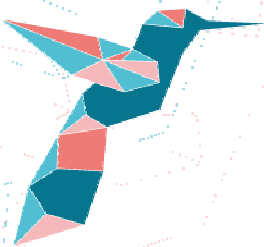
A participação em programas de atividades físicas se mostra independente para reduzir e/ou prevenir declínios funcionais associados com o envelhecimento (VOGEL *et al.*, 2009, p. 303). No presente estudo superou até mesmo a influência da idade, que é considerado importante fator intrínseco não modificável. Portanto, mostra-se que quando idosos são submetidos à prática de atividade, o declínio funcional pode ser revertido ou amenizado.

CONCLUSÃO

A atividade física mostrou-se como fator de prevenção para o declínio funcional e para o medo de cair em idosos.

REFERÊNCIAS

BLAIR, S.N.; KOHL, H.W.; BARLOW III, C.E.; PAFFENBARGER, R.S.; GIBONS JUNIOR, L.W.; MAVCERA, C.A. Changes in physical fitness and all-cause mortality: a



prospective study of healthy and unhealthy men. *Journal of the American Medical Association*, Chicago, v.273, n.14, p.1093-8, 1995.

BROWN, D.R.; WANG, Y.; WARD, A.; EBBELING, C.B.; FORTLAGE, L.; PULEO, E. *et al.* Psychological effects of exercise and exercise plus cognitive strategies. *Medicine and Science of Sports and Exercise*, Madison, v.27, p.765-75, 1995.

CAMARGOS, F.F.O.; DIAS, R.C.; DIAS, J.M.D.; FREIRE, M.T.F. Adaptação transcultural e avaliação das propriedades psicométricas da Falls Efficacy Scale – International em idosos Brasileiros (FES-I-BRASIL). *Revista Brasileira de Fisioterapia*, São Carlos, v. 13, n. 3, p. 237-243, 2010.

FERNANDES, M.I. *Tradução e validação do questionário de qualidade de vida específico para Osteoartrose WOMAC (Western Ontário and McMaster Universities) para a língua portuguesa*. 2002. 100f. Dissertação (Mestrado em Reumatologia) - Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2002.

FLETCHER, P.C.; HIREDES, J.P. Restriction in activity associated with fear of falling among community-based seniors using home care services. *Age Ageing*, Londres, v. 33, n. 3, p. 273-279, 2004.

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L.C. *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Londrina, v. 6, n. 5, p. 5-18, 2001.

VOGEL, T.; BRECHAT, P. H.; LEPRETTE, P. M.; KALTENBACH, G. *et al.* Health benefits of physical activity in older patients: a review. *International Journal of Clinical Practice* Oxford, v. 63, n. 2, p. 303-320, 2009.

YARDLEY, L.; BEYER, N.; HAUER, K.; KEMPEN, G.; PIOT-ZIEGLER, C.; TODD, C. Development and initial validation of the falls efficacy scale-international (FES-I). *Age Ageing*, Londres, v. 34, n. 6, p. 614-619, 2005.

FONTE DE FINANCIAMENTO

IF Sudeste MG – campus Barbacena (bolsa de Iniciação Científica).

¹ Graduanda em Educação Física do IF Sudeste MG; liviamarianasantos@hotmail.com

² Graduanda em Educação Física do IF Sudeste MG; michele.rosana@hotmail.com

³ Professora doutora do IF Sudeste MG; fabianne.furtado@ifsudestemg.edu.br