

## O PERFIL DA AUTONOMIA FUNCIONAL DE MULHERES IDOSAS\*

**Alan Pantoja Cardoso**

*alan\_pantoja1996@hotmail.com*

**Dr. Claudio Joaquin Borba Pinheiro**

*claudioborba18@gmail.com*

**Elenir Campelo Gomes**

*elenir.campelo@hotmail.com*

**Zainovan Serrão Pereira**

*zainovan38@gmail.com*

**Ângelo Solano Negrão**

*angelosolano16@gmail.com*

**Universidade do Estado do Pará (UEPA)**

### RESUMO

Objetivo: analisar o perfil da autonomia funcional em mulheres idosas. Estudo transversal com 10 mulheres idosas. O protocolo de avaliação foi o de autonomia funcional. Resultado: LPDV 70% obtiveram desempenho bom, LPS as gerontes tiveram performance boa 70%, VTC foram de 40% regular, C10m desempenho bom 50%. No LCLC 60% regular, bom 30% e insuficiente 10%. Concluímos que autonomia funcional, avalia eventuais malefícios a saúde funcional do idoso e riscos de quedas que podem gerar fraturas.

### PALAVRAS-CHAVE

*Autonomia funcional; Idoso; GDLAM.*

### INTRODUÇÃO

A expectativa de vida no Brasil tem aumentado em decorrência do progresso científico e da medicina, com a inserção de elementos preventivos que começam sua propagação na década de 40, principalmente a partir da elevada criação de políticas para saúde pública, como por exemplo, o aumento de indivíduos vacinados, melhorias no saneamento básico, programas de nutrição infantil e os benefícios do aleitamento materno (IBGE, 2017).

No ano de 2012, a população de idosos chegou a 25,4 milhões, no qual 56% destes (16,9 milhões) eram mulheres. Neste sentido, a população brasileira tem mantido as características de envelhecimento nos últimos anos, chegando à marca de 30,2 milhões de idosos em 2017. (IBGE, 2018).

\* O presente trabalho (não) contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



As ações do envelhecimento estão relacionadas a uma diversidade de modificações, sendo, morfológicas, fisiológicas, bioquímicas, psicológicas e funcionais havendo perdas lineares, caracterizado como um processo ativo e progressivo (FERREIRA *et al.*, 2010).

Diante disso, Derlandes (2013), afirma que o exercício físico é inibidor de degenerações acarretadas pelo envelhecimento, principalmente a partir dos 30 anos, pois a cada década o processo de envelhecimento tornasse mais ativo.

Sendo assim, o presente trabalho tem como objetivo analisar o perfil da autonomia funcional de mulheres idosas ativas e não ativas.

Segundo o ACMS (2014), os mecanismos de aptidão física para a saúde são de suma importância no processo de envelhecimento, como força, capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade e resistência muscular que estão atrelados à saúde, e o equilíbrio, sendo ele estático ou dinâmico, estando voltado para atividades cotidianas, um fator importante na prevenção de quedas.

Sendo assim, Laudani *et al.* (2013) destacam que a força muscular durante o processo de envelhecimento decai, estando associado a maiores riscos de quedas, impactando a saúde do idoso, causando dependência funcional.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de corte transversal de análise quantitativa com um grupo de mulheres idosas (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012).

As voluntárias serão mulheres em idade avançadas (60 anos ou mais), não ativas e ativas, os procedimentos terão que seguir parâmetros de autorização médica para realização dos testes. Para critério de exclusão apresentem problema músculo esqueléticos, durante ostestes.

As participantes foram informadas sobre os riscos e benefícios do estudo e assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido de acordo com a Resolução 510/ANS que trata sobre a pesquisa com seres humanos (BRASIL, 2016).

## PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO

O protocolo de autonomia funcional consiste nos testes de caminhar 10 metros (C10m), levantar-se da posição sentada (LPS), levantar-se da posição de decúbito ventral (LPDV), levantar-se da cadeira e locomover-se pela casa (LCLC) e vestir e tirar a camisa (VTC). Os testes realizados na ordem esplanada acima, em um único dia, com intervalo de 3 minutos entre eles, para aquisição de recuperação entre os testes. Todos serão medidos em segundos, o que associa uma pontuação ponderada denominada Índice Geral GDLAM (DANTAS *et al.*, 2014).

**Tabela 1.** Classificação da Autonomia Funcional pelo protocolo GDLAM

Testes	Idade (anos)	Muito Bom	Bom	Regular	Insuficiente
<b>C10m (s)</b>	(60-64)	< 5.52	5.52 - 7.04	7.05 - 8.92	> 8.92
	(65-69)	< 5.67	5.67 - 7.21	7.22 - 9.04	> 9.04
	(70-74)	< 5.83	5.83 - 7.38	7.39 - 9.16	> 9.16
	(75-79)	< 5.98	5.98 - 7.56	7.57 - 9.28	> 9.28
	(≥ 80)	< 6.14	6.14 - 7.73	7.74 - 9.40	> 9.40
<b>LPS (s)</b>	(60-64)	< 6.84	6.84 - 10.12	10.13 - 13.62	> 13.62
	(65-69)	< 6.91	6.91 - 10.19	10.20 - 13.72	> 13.72
	(70-74)	< 6.97	6.97 - 10.26	10.27 - 13.81	> 13.81
	(75-79)	< 7.04	7.04 - 10.33	10.34 - 13.91	> 13.91
	(≥ 80)	< 7.11	7.11 - 10.40	10.41 - 14.01	> 14.01



Testes	Idade (anos)	Muito Bom	Bom	Regular	Insuficiente
LPDV (s)	(60-64)	< 2.30	2.30 - 3.52	3.53 - 5.41	> 5.41
	(65-69)	< 2.47	2.47 - 3.81	3.82 - 5.80	> 5.80
	(70-74)	< 2.63	2.63 - 4.11	4.12 - 6.20	> 6.20
	(75-79)	< 2.80	2.80 - 4.40	4.41 - 6.60	> 6.60
	(≥ 80)	< 2.96	2.96 - 4.70	4.71 - 6.99	> 6.99
VTC (s)	(60-64)	< 8.22	8.22 - 11.45	11.46 - 15.51	> 15.51
	(65-69)	< 8.75	8.75 - 12.00	12.01 - 16.04	> 16.04
	(70-74)	< 9.29	9.29 - 12.54	12.55 - 16.56	> 16.56
	(75-79)	< 9.83	9.83 - 13.08	13.09 - 17.08	> 17.08
	(≥ 80)	< 10.36	10.36 - 13.63	13.64 - 17.60	> 17.60
LCLC (s)	(60-64)	< 35.17	35.17 - 42.37	42.38 - 49.68	> 49.68
	(65-69)	< 35.96	35.96 - 43.28	43.29 - 50.81	> 50.81
	(70-74)	< 36.76	36.76 - 44.19	44.20 - 51.94	> 51.94
	(75-79)	< 37.55	37.55 - 45.11	45.12 - 53.06	> 53.06
	(≥ 80)	< 38.35	38.35 - 46.02	46.03 - 54.19	> 54.19

Fonte: (DANTAS *et al.*, 2014)

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os testes de autonomia funcional são propostos de acordo com a faixa etária, dando ênfase a individualidade do idoso.

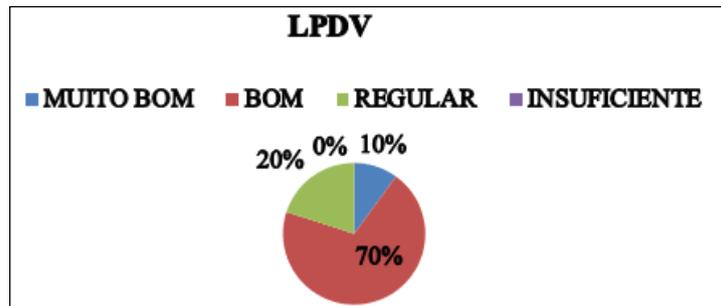


Gráfico 1. Levantar da posição de decúbito ventral  
 Fonte: autoria própria

O levantar-se da posição de decúbito ventral, avalia a habilidade do geronte de levantar-se com maior destreza chão (ALEXANDER *et al.*, 1997). No gráfico 1 as idosas 70% obtiveram desempenho bom, 20% regular e apenas 10% muitobom.

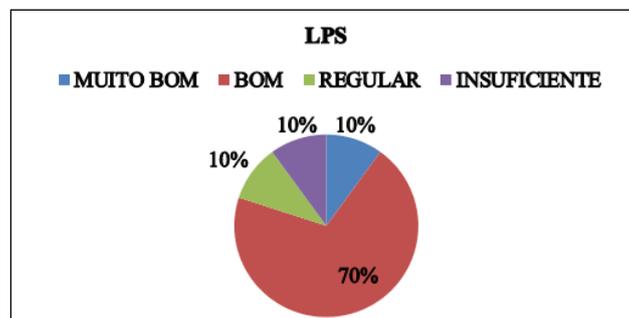
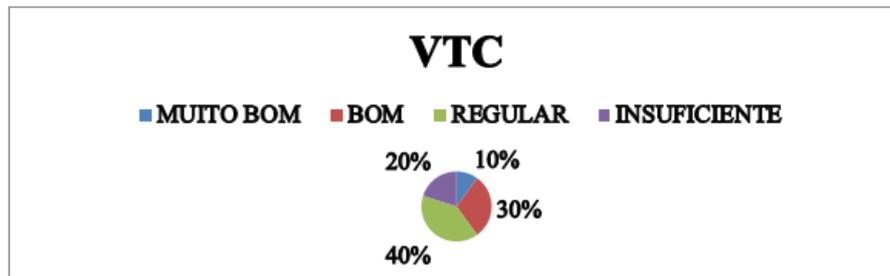


Gráfico 2. Levantar da posição sentada  
 Fonte: autoria própria

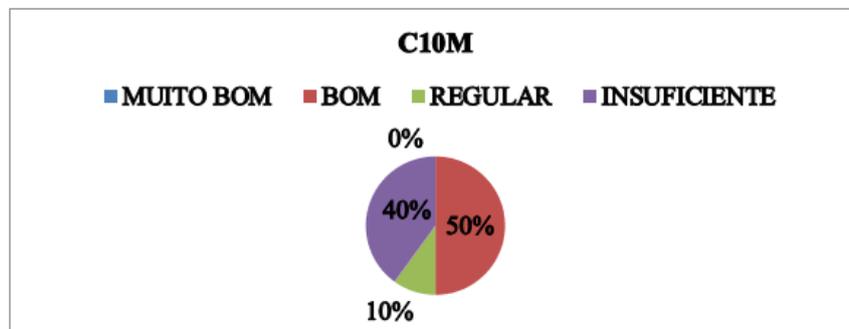


No Levantar da Posição Sentada, analisa aspectos da força e funcionalidade da região inferior (GURALNIK *et al.*, 1994). No gráfico 2 as gerontes tiveram performance boa 70%, insficiente, regular e muito bom 10%.



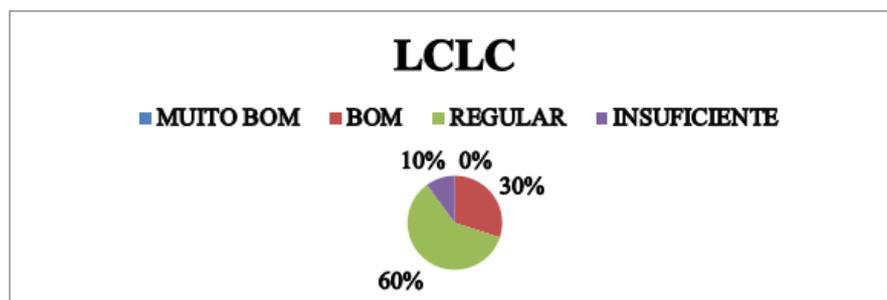
**Gráfico 3.** Vestir e tirar a camisa  
 Fonte: autoria própria

O teste de vestir e tirar a camisa analisa a mobilidade e flexibilidade de membros inferiores, o idoso deve se vestir sozinho (VALE *et al.*, 2006). Os rendimentos no gráfico 3 foram de 40% regular, 30% bom, 20% insuficiente, 10% muito bom.



**Gráfico 4.** Caminhar 10 metros  
 Fonte: autoria própria

Trata-se de um teste de velocidade que objetiva percorrer o mais rápido possível esta distância (SIPILA *et al.*, 1996). O gráfico 4 analisa a caminhada de 10 metros, onde o desempenho das gerontes foram bom 50%, 40% insuficiente e 10% regular.



**Gráfico 5.** Levantar-se da cadeira e locomover-se pela casa.  
 Fonte: autoria própria

O teste de Levantar-se da cadeira e locomover-se pela casa, mede a capacidade do idoso em efetuar o teste mantendo equilíbrio e agilidade (ANDREOTTI e AKUMA, 1999). O gráfico 5 verifica o levantar-se da cadeira e locomover-se pela casa, sendo um teste de autonomia funcional, os resultados regulares foram de 60%, bons 30% e insuficiente 10%.



Nas análises dos testes, quando classificada insuiente, cuidados maiores a serem tomados pois idoso tende a criar dependência nas atividades diárias.

As avaliações da autonomia funcional são de suma importância para o processo de prescrição de exercício físico, avaliando assim as atividades de vida diária, promovendo melhorias na saúde e qualidade de vida do idoso (DANTAS *et al.*, 2014).

De acordo com Vagetti *et al.* (2017), aptidão funcional é a capacidade que o indivíduo tem em realizar as atividades de vida diária e cotidiana independentemente, tendo segurança e sem gasto excessivo de energia. Assim, devido às alterações decorrentes do processo de envelhecimento, ocorrendo uma diminuição da aptidão funcional na pessoa idosa.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos, os teste de autonomia funcional, pode avaliar e prever eventuais malefícios a saúde funcional do idoso, acarretando a ele menos independência nas atividades diárias e riscos de quedas, submetendo-se a prováveis fraturas.

## THE PROFILE OF THE FUNCTIONAL AUTONOMY OF ELDERLY WOMEN

### ABSTRACT

Objective: to analyze the functional function profile in elderly women. Cross-sectional study with 10 elderly women. The evaluation protocol was the functional rate. Result: LPDV 70% obtained good performance, LPS as gerontes had good performance 70%, VTC with 40% regular, C10m good performance 50%. No LCLC 60% regular, good 30% and insufficient 10%. It concludes that the functional function, evaluates male events is a functional series of the elderly and risks of ideas that can generate fractures

**KEYWORDS:** *Functional Autonomy; Aged; GDLAM.*

## EL PERFIL DE LA AUTONOMÍA FUNCIONAL DE MUJERES IDOSAS

### RESUMEN

Objetivo: analizar el perfil de la función funcional en las mujeres mayores. Estudio transversal con 10 mujeres mayores. El protocolo de evaluación fue el de tasa funcional. Resultado: LPDV 70% obtuvieron buen desempeño, LPS como gerontes tuvieron buen rendimiento 70%, VTC con 40% regular, C10m buen rendimiento 50%. No LCLC 60% regular, buen 30% e insuficiente 10%. Concluye que la función funcional, evalúa eventos masculinos es una serie funcional del anciano y riesgos de ideas que pueden generar fracturas

**PALABRAS CLAVES:** *Autonomía Funcional; Anciano; GDLAM.*

## REFERÊNCIAS

ACMS. *Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição*. 9. ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan Ltda, 2014. 268 p.

ALEXANDER, N. B. *et al.* Rising from the Floor in Older Adults. *Journal Of The American Geriatrics Society*, [s.l.], v. 45, n. 5, p.564-569, maio 1997. Wiley. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.15325415.1997.tb03088.x?sid=nlm%3Apubmed>>. Acesso em: 10 fev. 2019.



- ANDREOTTI, R.A.; OKUMA, S. S.. Validating a test battery of activities of daily living for physically independent elderly. *Revista Paulista de Educação Física*, [s.l.], v. 13, n. 1, p.46-67, 20 jun. 1999. Universidade de Sao Paulo Sistema Integrado de Bibliotecas - SIBiUSP.1999.137759. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rpef/article/view/137759>>. Acesso em: 08 jan. 2019.
- BRASIL. IBGE. (Ed.). *Expectativa de vida do brasileiro sobe para 75,8 anos*.2017. Estatísticas Sociais. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/18469-expectativa-de-vida-do-brasileiro-sobe-para-75-8-anos>>. Acesso em: 09 out. 2018.
- BRASIL. IBGE. (Ed.). *Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017*.2018. Estatísticas Sociais. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>>. Acesso em: 09 out. 2018.
- DANTAS, Estélio Henrique Martin *et al.* Autonomia Funcional Padrão de Classificação do Protocolo Gdlam em Mulheres Idosas. 2014. *Jornal indiano de pesquisa aplicada* Volume: 4 | Problema: 7 | Julho de 2014 | ISSN - 2249-555X. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/276060274\\_Functional\\_Autonomy\\_GdlAm\\_Protocol\\_Classification\\_Pattern\\_in\\_Elderly\\_Women](https://www.researchgate.net/publication/276060274_Functional_Autonomy_GdlAm_Protocol_Classification_Pattern_in_Elderly_Women)>. Acesso em: 11 out. 2018.
- DESLANDES, A. O relógio biológico não para, mas o exercício físico pode atrasar o tempo. 2013. *Arq. Neuro-Psiquiatr. [online]*. 2013, vol.71, n.2, pp.113-118. ISSN 0004-282X.
- FERREIRA, O. G. L. *et al.* O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes. *Rev. esc. enferm. USP*, São Paulo , v. 44, n. 4, p. 1065-1069, Dec. 2010 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S008062342010000400030&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S008062342010000400030&lng=en&nrm=iso)>. access on 15 Apr. 2019.
- GDLAM - Grupo de Desenvolvimento Latino-americano para Maturidade. *Discussão de estudo: conceitos de autonomia e independência para o idoso*. Rio de Janeiro; 2004.
- GURALNIK, J.M. *et al.* Maintaining Mobility in Late Life. I. Demographic Characteristics and Chronic Conditions. *American Journal Of Epidemiology*, [s.l.], v. 137, n. 8, p.845-857, 15 abr. 1993. Oxford University Press (OUP). Disponível em: <<https://academic.oup.com/aje/article-abstract/137/8/845/134109>>. Acesso em: 10 fev. 2019.
- LAUDANI, L. *et al.* Association between Physical Activity Levels and Physiological Factors Underlying Mobility in Young, Middle-Aged and Older Individuals Living in a City District. *Plos One*, [s.l.], v. 8, n. 9, p.74227-74235, 6 set. 2013. Public Library of Science (PLoS). Disponível em: <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0074227>>. Acesso em: 15 jan. 2019.
- SIPILA, S. *et al.* Effects of strength and endurance training on isometric muscle strength and walking speed in elderly women. *Acta Physiologica Scandinavica*, [s.l.], v. 156, n. 4, p.457-464, abr. 1996. Wiley. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1046/j.1365-201X.1996.461177000.x>>. Acesso em: 07 nov. 2018.
- THOMAS, J.; NELSON, J. e SILVERMAN, S. J. *Métodos de Pesquisa em Atividade Física*. 5ª Ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- VAGETTI, G.C. *et al.* Associação do índice de massa corporal com a aptidão funcional de idosas participantes de um programa de atividade física. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 20, n. 2, 2017. Acessado em: 12/12/2018. Disponível em: <https://www.redalyc.org/html/4038/403851250007/>
- VALE, R.G.S. *et al.* Teste de autonomia funcional: vestir e tirar uma camiseta (vtc)\*. *R. bras. Ci e Mov.* 2006; 14(3): 71-78. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/703/708>. Acesso em: 15 nov. 2018.

