



## GT 04–EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

### NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS ANTES E APÓS REABILITAÇÃO MUSCULOESQUELÉTICA

Letícia Cristina Lima Carvalho<sup>1</sup>

Doralice Brito dos Santos<sup>2</sup>

Tânia Cristina Dias da Silva Hamu<sup>3</sup>

Aline Cristina Batista Resende de Moraes<sup>4</sup>

Agência Financiadora: não contou com financiamento.

**Palavras-chave:** Atividade física. Idoso. Reabilitação.

#### Introdução

A população brasileira está prestes a se tornar majoritariamente idosa. É esperado que em 2020 o número de idosos corresponda a 30,9 milhões, representando assim, 14% da população e tornando-se o sexto país com maior número de pessoas idosas (PINTO et al., 2016).

O exame geral do idoso pode ser feito através de uma ampla avaliação realizada por meio de diversos instrumentos que avaliam objetivamente o grau de independência funcional, mobilidade e flexibilidade, qualidade de vida, capacidade aeróbica, função cognitiva, equilíbrio e o nível de atividade física, dentre outros (MANZO et al., 2018)..

O comportamento sedentário e ativo do idoso pode ser mensurado de acordo com a realização de atividades domésticas, no ambiente de lazer, trabalho, na prática esportiva e na utilização de meios de transporte (ANDRIOLO et al., 2016). A prática regular de atividade física proporciona uma melhora na qualidade de vida dessa população (OLIVEIRA et al., 2017). Contudo, o número de idosos que praticam regularmente atividade física é expressivamente baixo favorecendo o declínio físico e conseqüentemente a perda da capacidade funcional (ALENCAR et al., 2010).

Nesse contexto, a fisioterapia é de fundamental importância, pois visa à preservação da funcionalidade (capacidade em realizar atividades de vida diária), a melhora do nível de atividade física, proporcionando, portanto, melhora da qualidade de vida das pessoas idosas.

---

<sup>1</sup>Discente do curso de Fisioterapia pela Universidade Estadual de Goiás, Câmpus ESEFFEGO – E-mail: [leticialima182014@gmail.com](mailto:leticialima182014@gmail.com).

<sup>2</sup>Discente do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás, Câmpus ESEFFEGO – E-mail: [doralice.med.brito@hotmail.com](mailto:doralice.med.brito@hotmail.com)

<sup>3</sup>Docente do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás, Câmpus ESEFFEGO – E-mail: [alinebresende@hotmail.com](mailto:alinebresende@hotmail.com)

<sup>4</sup>Docente do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás, Câmpus ESEFFEGO – E-mail: [tania.ft@gmail.com](mailto:tania.ft@gmail.com)

Assim sendo, o objetivo desse estudo foi avaliar o nível de atividade física antes e após reabilitação musculoesquelética de idosos.

## Metodologia

Foi realizada uma pesquisa analítica, com delineamento longitudinal, tipo coorte, prospectiva. A amostra foi constituída por pessoas idosas que estiveram em reabilitação musculoesquelética na Clínica Escola de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás - Câmpus ESEFFEGO, no período de outubro de 2018 a março de 2019. O número de participantes foi composto por uma amostra não probabilística intencional.

Os critérios de inclusão foram: idade igual ou superior a 60 anos; ambos os sexos; possuir condições cognitivas pelo Mini Exame do Estado Mental, ou seja, mínimo de 13 pontos para analfabetos; 18 para escolaridade em até 8 anos e 24 para escolaridade superior a 8 anos (BERTOLUCCI et al., 1994); ter assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e possuir 5 sessões de fisioterapia. Os critérios de exclusão foram: questionários incompletos; abandonar o tratamento durante a realização da pesquisa e ter 3 ou mais faltas consecutivas.

A coleta dos dados foi realizada na Clínica Escola por meio de uma entrevista individualizada. Foram aplicados os questionários sobre o perfil sociodemográfico, Mini-Exame do Estado Mental para avaliar condições cognitivas dos idosos e o questionário para avaliação do nível de atividade física através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) adaptado para idosos (MAZO; BENEDETTI, 2010), respectivamente.

Após a obtenção dos dados, os mesmos foram organizados em uma planilha eletrônica do EXCEL. Em seguida, transferidos para o programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 20.0 e foram processadas as análises estatísticas considerando um nível de significância de  $p < 0,05$ . Para a caracterização da amostra selecionada para o estudo foram utilizados tópicos da estatística descritiva com medidas de tendência central (média) e de variabilidade (desvio padrão). Para análise da normalidade da distribuição de valores da amostra foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk. Para avaliar a presença de diferença estatisticamente significativa entre a avaliação antes e após as sessões de reabilitação musculoesquelética foi utilizado o McNemar Teste.

Esta pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa em seres humanos da Universidade Estadual de Goiás CEP-UEG com número de parecer 2.916.690.

## Resultados

Participaram do estudo 36 indivíduos. Desses, 28 foram incluídos e 8 foram excluídos por não terem obtido pontuação de corte pelo Mini Exame do Estado Mental e por ter os questionários

incompletos. Dessa forma, a amostra foi composta por 28 participantes, com idade média de 67,93 anos ( $\pm 4,09$  anos). Houve predomínio de idosos do sexo feminino, 82,1% (n=23), cor parda, 57,1% (n=16), casados, 53,6% (n=15), com renda familiar acima de 1 salário mínimo, 57,1% (n=16), nível de escolaridade de 3 a 7 anos, 46,4% (n=13).

Ao analisar o perfil sociodemográfico dos idosos, a predominância do sexo feminino foi semelhante a outros trabalhos como Jorge et al. (2017) e Zanesco et al. (2018), os quais afirmam que a população feminina preocupa-se mais com sua condição de saúde e por isso, procuram mais os serviços de saúde, dentre eles a fisioterapia e programas de atividade física. Houve predominância de idosos com nível intermediário de escolaridade e boas condições de renda no presente estudo, o que corrobora com os estudos de Paiva et al. (2014) e Medeiros et al. (2016). O maior nível de escolaridade e renda pode indicar uma probabilidade maior de o idoso praticar atividade física, visto que isso favorece o envelhecimento saudável (PAIVA et al., 2014 e SOUZA et al., 2018).

Em relação à avaliação do nível de atividade física, houve uma prevalência de idosos ativos, correspondendo a 89,3% (n=25), e havia uma minoria menos ativos, de 10,7% (n=3) antes da reabilitação musculoesquelética. Tal resultado foi similar ao encontrado nos estudos de Borges et al. (2014) e Souza et al. (2018), os quais exibiram também uma prevalência de idosos praticantes de atividade física. Após as sessões de reabilitação musculoesquelética, 85,7% (n=26) dos idosos eram ativos e 14,3% (n=4) menos ativos. Assim, houve uma discreta redução no nível de atividade física após as sessões, porém, o valor de  $p=1,000$ , através do McNemar Test, não apresentou diferença estatisticamente significativa ao comparar o IPAQ antes e após a reabilitação.

Verificou-se que a atividade física realizada no ambiente doméstico foi predominante correspondendo 89,3% (n=25) dos participantes antes e após a fisioterapia; seguida pela realização de atividade física como meio de transporte antes das sessões fisioterapêuticas, 82,1% (n=23); após as sessões, esse percentual foi de 85,7% (24); seguida como forma de lazer antes das sessões correspondendo 50% (n=14); após as sessões, esse percentual foi de 60,7% (n=17) e por fim, como atividade física no trabalho antes da fisioterapia, o qual foi 17,8% (n=5) e após as sessões, 14,3% (n=4). Dessa forma, observa-se que a prevalência da atividade física no ambiente domiciliar indica a importância desse contexto como fator determinante no nível de atividade física do idoso, pois é o local onde eles permanecem por mais tempo (OLIVEIRA et al., 2017). Esse resultado difere do estudo de Severino et al. (2014) e Sousa et al. (2018), que apresentaram prevalência de atividade física no lazer. Verifica-se, portanto, que os idosos apresentaram-se como predominantemente ativos, o que pode ter sido influenciado pelo fato de estarem inseridos em um programa de reabilitação física, corroborando com os estudos de Sousa et al. (2018) e Jorge et al. (2017).

Ao contrário do esperado, a fisioterapia não modificou o nível de atividade de física dos idosos que se apresentaram como ativos, sendo que um participante ficou menos ativo após a intervenção, possivelmente pelo número de sessões realizadas que foram insuficientes para acarretar ganhos imediatos (ROMERO et al., 2018). Nos estudos de Ribeiro et al. (2016) e Romero et al. (2018), verificou-se a redução da atividade física entre os idosos com limitações funcionais e comorbidades, o que pode justificar a redução do nível de atividade física entre os participantes em virtude de alguma limitação ou doença crônica. Numa outra perspectiva, convém ressaltar que os próprios pacientes reconhecem a intervenção fisioterapêutica como determinante na sua qualidade de vida, no desempenho físico e na capacidade funcional corroborando com o trabalho de Dumith et al. (2019) e Severino et al. (2014).

### Considerações finais

Concluimos que a maioria dos idosos apresentou-se como ativos, principalmente no ambiente doméstico. Porém, ao compararmos o nível de atividade física antes e após a reabilitação musculoesquelética não obtivemos relação estatisticamente significativa, possivelmente pelo tamanho reduzido da amostra e das sessões fisioterapêuticas. Assim, sugere-se para estudos futuros uma amostra e número de sessões fisioterapêuticas maiores.

### Referências

ALENCAR, N. A., SOUZA JÚNIOR, J. V., ARAGÃO, J. C. B., FERREIRA, M. A., DANTAS, E. Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias. **Fisioterapia em Movimento**, v. 23, n. 3, p. 473-481, 2010.

ANDRIOLO, B. N. G.; SANTOS, N. V.; VOLSE, A. A.; FÉ, L. C. M.; AMARAL, A. R. C. et al. Avaliação do grau de funcionalidade em idosos usuários de um centro de saúde. **Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, v.14, n. 3, p. 139-144, 2016.

BERTOLUCCI, P. H. F.; BRUCKI, S. M. D.; CAMPACCI, S. R.; JULIANO, Y. O Mini-Exame do estado Mental em uma População Geral. **Revista Arquivo de Neuropsiquiatria**, v. 52, n. 1, p. 1-7, 1994.

BORGES, A. M.; SANTOS, G.; KUMMER, J. A.; FIOR, L.; MOLIN, V. D.; WIBELINGER, L. M. Autopercepção de saúde em idosos residentes em um município do interior do Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 1, p. 79-86, 2014.

DUMITH, S. C.; MACIEL, F. V.; BORCHARDT, J. L.; ALAM, V. S.; SILVEIRA, F. C.; PAULITSCH, R. G. Preditores e condições de saúde associados à prática de atividade física moderada e vigorosa em adultos e idosos no sul do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, p. E190023, 2019.

JORGE, M. S. G.; LIMA, W. G.; VIEIRA, P. R.; VOGELMANN, S. C.; MYRA, R. S.

Caracterização do perfil sociodemográfico, das condições de saúde e das condições sociais de idosos octogenários. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 10, n. 1, p. 61-73, 2017.

MANSO, M. E. G.; OSTI, A. V.; BORROZINO, N. F.; MARESTI, L. T. P. Avaliação Multidimensional do Idoso: resultados em um grupo de indivíduos vinculados a uma operadora de planos de saúde. **Revista Kairós - Gerontologia**, v. 21, n. 1, p. 191-211, 2018.

MEDEIROS, S. M.; SILVA, L. S. R.; CARNEIRO, J. A.; RAMOS, G. C. F.; BARBOSA, A. T. F.; CALDEIRA, A. P. Fatores associados à autopercepção negativa da saúde entre idosos não institucionalizados de Montes Claros, Brasil. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, v. 21, n.11, p. 3377-3386, 2016.

OLIVEIRA, D. V.; LIMA, M. C. C.; CONTESSOTO, L. C.; CREMONEZ, J. C., ANTUNES, M. D.; NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A. Fatores associados ao nível de atividade física de idosos usuários das academias da terceira idade. **Revista Acta Fisiátrica**, v. 24, n.1, p.17-21, 2017.

PAIVA, S. C. L. P.; GOMES, C. P.; ALMEIDA, L. G.; DUTRA, R. R.; AGUIAR, N. P.; LUCINDA, L. M. F.; SILVA, C. F. M.; AZEVEDO, E. A. A influência das comorbidades, do uso de medicamentos e da institucionalização na capacidade funcional dos idosos. **Revista Interdisciplinar de Estudos Experimentais**, v. 6, n. único, p. 46-53, 2014.

PINTO, A. H.; LANGE, C.; PASTORE, C. A.; LLANO, P. M. P.; CASTRO, D. P.; SANTOS, F. Capacidade funcional para atividades da vida diária de idosos da Estratégia de Saúde da Família da zona rural. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 11, p. 3545-3555, 2016. 10.1590/1809-98232016019.150047.

RIBEIRO, E. G.; MATOZINHOS, F. P.; GUIMARÃES, G. L.; COUTO, A. M.; AZEVEDO, R. S.; MENDOZA, I. Y. Q. Autopercepção de saúde e vulnerabilidade clínico funcional de idosos de Belo Horizonte/Minas Gerais. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, n. 2, p. 914-921, 2018.

ROMERO, D. E.; SANTANA, D.; BORGES, P.; MARQUES, A.; CASTANHEIRA, D.; RODRIGUES, J. M.; SABBADINI, L. Prevalência, fatores associados e limitações relacionados ao problema crônico de coluna entre adultos e idosos no Brasil. **Revista Caderbo de Saúde Pública**, v. 34, n. 2, p. e00012817, 2018.

SEVERINO, F. G.; SIMÕES, R. A.; ARAÚJO, G. J. S.; DIÓGENES, M. A. R. Autopercepção dos pacientes fibromiálgicos sobre o tratamento fisioterápico. **Revista Brasileira Promoção Saúde**, v. 27, n. 2, p. 183-189, 2014.

SOUZA, R. S.; MORSCH, P. A manutenção da capacidade funcional no idoso através da cinesioterapia. **Revista Científica FAEMA**, v. 9, p. 620-625, 2018.

ZANESCO, C.; BORDIN, D.; SANTOS, C. B.; MÜLLER, E. V.; FADEL, C. B. Fatores que determinam a percepção negativa da saúde de idosos brasileiros. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, n. 3, p. 293-303, 2018.