

## 13ª JORNADA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

# NUTRIÇÃO

### CARACTERIZAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E DA CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS FREQUENTADORES DE GRUPO DE CONVIVÊNCIA DO MUNICÍPIO DO RIO DE JANEIRO

Helen de Souza Batista <sup>1</sup> (IC UNIRIO); Lidiane Medella Araújo <sup>1</sup> (IC FAPERJ); Nayara Simas Frauches <sup>1</sup> (IC UNIRIO); Luciana Silva Ferreira (ORIENTADORA)<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - Departamento Nutrição Fundamental; Escola de Nutrição; Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.

Apoio Financeiro: FAPERJ/CNPq

Palavras-chave: idosos; atividade física; capacidade funcional.

#### INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo fisiológico com modificações morfológicas em todo o organismo. Tais modificações têm início precoce, por volta do final da segunda década de vida, sendo perceptíveis ao final da terceira década de vida e se estendendo com o avançar da idade. Essas modificações repercutem em alterações estruturais que reduzem a capacidade funcional do indivíduo (LEITE et al., 2012). Uma alteração estrutural importante a ser mencionada é a diminuição de massa muscular, com comprometimento da força muscular e funcionalidade, conhecida como sarcopenia, que é uma síndrome característica do processo de envelhecimento (NETO et al., 2012). Esta síndrome poderá influenciar na realização de movimentos e locomoção dos idosos. Por outro lado, a prática de atividade física tende a melhorar os sintomas decorrentes desse processo de envelhecimento. A participação de idosos em grupos de convivência pode favorecer a adoção de um estilo de vida mais ativo, pois nesses locais são realizadas atividades de lazer, culturais, intelectuais, físicas, manuais, artísticas e de convívio grupal. Para análise do nível de atividade física de idosos recomenda-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), adaptado para essa população (MAZO e BENEDETTI, 2012), que consiste em um instrumento capaz de estimar o tempo despendido para realização de atividades físicas semanais com o trabalho, tarefas domésticas, transporte e lazer, de intensidade moderada a vigorosa. Considerando a tendência da diminuição da realização de atividade física com o avançar da idade e que manter-se ativo reduz a prevalência de muitas doenças, conhecer o nível de atividade física e capacidade funcional de idosos torna-se relevante para o planejamento de medidas de ações preventivas de doenças e incapacidade funcional, visando a qualidade de vida dessa população.

#### OBJETIVO

O objetivo do presente estudo foi caracterizar o nível de atividade física e a capacidade funcional de idosos frequentadores de um grupo de convivência do Município do Rio de Janeiro.

#### METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, descritivo, com dados preliminares do projeto "Obesidade sarcopênica no envelhecimento: implicações nas condições de vida e saúde de idosos do município do Rio de Janeiro", coordenado por professor da Escola de Nutrição da UNIRIO e financiado pela FAPERJ (processo nº E-26/112.096/2013). O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIRIO (processo nº 264.636, de 29 de maio de 2013) e todos os idosos que consentiram em participar da pesquisa, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A população de estudo foi compreendida por idosos, ≥ 60 anos, de ambos os sexos, participantes do Programa Interdisciplinar de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida do Idoso - Grupo Renascer, da UNIRIO. Foram analisados os 58 primeiros questionários aplicados na fase piloto do projeto, com relação aos blocos de perguntas referentes à atividade física e capacidade funcional dos idosos. A coleta dos dados se deu por meio de entrevistas, com uso de questionário estruturado, realizadas por acadêmicas de nutrição, bolsistas de iniciação científica e voluntárias da UNIRIO, no local de atividades do projeto (prédio anexo ao Hospital Universitário Gaffré Guinle). O nível de atividade física, que envolve o tempo despendido no trabalho, transporte, serviços domésticos e no lazer foi quantificado por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão longa e adaptada para idosos (MAZO e BENEDETTI, 2010), com relação a uma semana habitual dessas atividades. Os idosos foram classificados em "ativos" quando apresentaram tempo mínimo de 150 minutos de atividade física por semana (min/sem), de intensidade moderada e vigorosa, e "não ativos" àqueles que realizaram atividade física por menos de 150 min/sem. Quanto à capacidade funcional, adotou-se o Índice de Katz (KATZ et al., 1963), o qual considera o número de dificuldades que os idosos apresentam em relação às atividades da vida diária (AVD), como dificuldade em caminhar pela casa, para se vestir, para tomar banho e usar o banheiro sem auxílio. Os idosos foram classificados em: "sem dificuldade", "com 1 ou 2 dificuldades" e "com 3 ou mais dificuldades", segundo as respostas fornecidas durante as entrevistas. Para a caracterização da população, as variáveis sexo, idade, arranjo domiciliar e escolaridade foram consideradas. Realizou-se análise descritiva dos dados, com apresentação em números absolutos e relativos. Para a criação do banco de dados, utilizou-se o software Excel.

#### RESULTADOS

Dos 58 indivíduos avaliados, 5 foram excluídos, pois um deles apresentava idade inferior a 60 anos e 4 não souberam quantificar o tempo em minutos gastos por semana em suas atividades físicas, totalizando, 53 idosos incluídos nesta análise. A maioria dos idosos (53%) apresentava entre 70-79 anos, tinham o primeiro grau completo, atualmente denominado ensino fundamental (47%), e residiam acompanhados (58%). Quanto à atividade física,

### 13ª JORNADA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

verificou-se que o percentual de idosos não ativos foi maior comparado ao de idosos ativos, 55% e 45%, respectivamente. Com relação às atividades da vida diária, do total de idosos (53), 68% não apresentou dificuldades para realização das AVD, 28% tinha 1 a 2 dificuldades e 4%, 3 ou mais dificuldades. Observou-se mais idosos ativos sem dificuldades para realização das AVD (87%) comparados aos idosos não ativos (52%).

Tabela 1. Caracterização de idosos frequentadores de grupo de convivência. Rio de Janeiro, 2014.

Variáveis	Idosos	
	N	%
Idade (anos)	60-69	15
	70-79	28
	80 ou mais	10
Sexo	Feminino	51
	Masculino	2
Arranjo domiciliar	Residia acompanhado	31
	Residia sozinho	22
Escolaridade	Não foi à escola	3
	Primeiro grau	25
	Segundo grau	17
	Técnico nível médio	3
	Graduação	5

Tabela 2. Caracterização de idosos, segundo nível de atividade física e dificuldade para realização das atividades básicas de vida diária. Rio de Janeiro, 2014.

Atividades básicas de vida diária	Idosos			
	Atividade física			
	Ativo		Não ativo	
	N	%	N	%
Sem dificuldade	21	87	15	52
1 ou 2 dificuldades	3	13	12	41
3 ou mais dificuldades	0	0	2	7
Total	24	100	29	100

### 13ª JORNADA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

#### CONCLUSÃO

O percentual de idosos não ativos foi maior que o percentual de idosos ativos na população estuda, porém, o número de idosos ativos sem dificuldades para a realização das AVD mostrou-se maior que o de não ativos, prevendo-se uma possível relação entre a prática de atividade física e a capacidade funcional dos idosos desse grupo de convivência, indo ao encontro dos resultados de outros estudos de mesma natureza. Portanto, a partir destes resultados prévios, sugere-se que, nesta população de idosos, ser ativo influencia positivamente na capacidade de realização para as AVD.

#### REFERÊNCIAS

- BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z.; BORGES, L. J. Condições de saúde e nível de atividade física em idosos participantes e não participantes de grupos de convivência de Florianópolis. *Ciência & Saúde Coletiva*, v.17 n.8 p. 2087-2093, 2012.
- KATZ, S.; FORD, A. B.; MOSKOWITZ, R. W.; JACKSON, B. A.; JAFFE, M. W. Studies of illness in the aged — The index of ADL: a standardized measure of biological and psychosocial functions. *JAMA*, v.185, n.2, p. 914-919, 1963.
- LEITE, L. E. A.; RESENDE, T. L.; NOGUEIRA, G. M., Guilherme, CRUZ, I. B. M., B.; SCHNEIDER, R. H.; GOTTLIEB, M. G. V. Envelhecimento, estresse oxidativo e sarcopenia: uma abordagem sistêmica, *Rev Bras Geriatr Gerontol*, Rio de Janeiro; v.15, n. 2 p. 365-380. 2012.
- MAZO, G. Z., BENEDETTI, T. R. B. Adaptação do questionário internacional de atividade física para idosos, *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, v. 12, n. 6, p.480-484, 2010.
- NETO, L.S.S.; KARNIKOWISKI, M. G. O.; TAVARES, A. B. M; LIMA, R. M. Associação entre sarcopenia, obesidade sarcopênica e força muscular com variáveis relacionadas de qualidade de vida em idosos, *Rev Bras Fisioter*, São Carlos, v. 16, n. 5, p. 360-7, 2012.