

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA AUTONOMIA DE IDOSOS

BRUNO ÁLVARO VIEIRA GUALBERTO¹; MAURO SÉRGIO FERRAZ²;
GUILHERME BRUM BUCK³; ANDRINE CARDOSO BARTZ⁴; LUISA MORALES DOS SANTOS⁵; ADRIANA SCHÜLER CAVALLI⁶

¹*Universidade Federal de Pelotas – bruno.alvaro71@gmail.com*

² *Universidade Federal de Pelotas – mauroferraz1104@hotmail.com*

³ *Universidade Federal de Pelotas – buck7706@gmail.com*

⁴ *Universidade Federal de Pelotas – andrinebartz91@gmail.com*

⁵ *Universidade Federal de Pelotas - luisantosmoraes@gmail.com*

⁶ *Universidade Federal de Pelotas – adriscavalli@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos até o final de 2025 (OMS, 2025). Entretanto, apesar do número crescente de pessoas idosas em nosso país, ainda existem muitas lacunas e desinformação sobre a saúde do idoso e as particularidades e desafios do envelhecimento populacional para a saúde pública (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2005).

A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI), Portaria GM nº 2.528, de 19 de outubro de 2006, define que a atenção à saúde dessa população terá como porta de entrada a Atenção Básica/Saúde da Família, tendo como referência a rede de serviços especializada de média e alta complexidade. Partindo do princípio que envelhecimento é um processo natural e contínuo e que traz consigo diversas especificidades, como a maior incidência de doenças crônicas e o aumento da incapacidade funcional, colocando as pessoas idosas como alvos passivos em relação aos problemas de saúde.

No final da década de 80, a OMS passou a utilizar o conceito de “envelhecimento ativo” buscando incluir, além dos cuidados com a saúde física e mental, outros fatores que afetam o envelhecimento. Para tanto, avaliar periodicamente a capacidade funcional de idosos se mostrou importante em mensurar como está a autonomia do idoso para realizar suas atividades e necessidades do dia-a-dia.

Se tratando de capacidade funcional, as Atividades de Vida Diária (AVDs) e as Atividades Instrumentais de Vida Diária (AlVDs), são elementos essenciais na vida dos idosos; pois se o idoso tiver dificuldade em realizá-las poderá levar a dependência e redução da qualidade de vida.

O Núcleo de Atividades para a Terceira Idade (NATI) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) busca minimizar as alterações naturais provocadas pelo processo de envelhecimento, melhorando e desenvolvendo as capacidades físicas dos idosos: força e resistência muscular, a capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade, além da recuperação da coordenação motora, assim como a estimulação cognitiva de idosos. Em sua essência, busca, não só proporcionar aos idosos a prática física e corporal, mas também propiciar um ambiente de socialização e bem-estar (AFONSO et al., 2010).

2. METODOLOGIA

A pesquisa trata-se de um estudo transversal do tipo descritivo (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2009).

A amostra foi intencional com os participantes matriculados no projeto NATI no ano de 2025 nas modalidades de Treinamento Combinado e Treinamento Multicomponente. Os idosos foram convidados a participar voluntariamente do estudo, e as coletas foram realizadas em horário agendado antes ou depois das aulas do projeto, nas dependências da Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia, da UFPel.

Para mensurar as AIVD foi utilizada a Escala de Lawton (LAWTON e BRODY, 1969), composta por nove perguntas simples e objetivas. Esta escala avalia o desempenho do idoso em relação às atividades instrumentais a fim de verificar a sua independência funcional. O instrumento possui uma pontuação máxima possível são 27 pontos e a mínima são 9 pontos, indicando os níveis de necessidade do idoso. Existem três respostas possíveis às perguntas que variam entre: independência, dependência parcial ou dependência, que consistem respectivamente, nas seguintes possibilidades: sem ajuda (3 pontos), com ajuda parcial (2 pontos) e não consegue (1 ponto).

Para mensurar as AVDs foi utilizado o Inventário de Atividades de Vida Diária (AVD) de Katz (1963). Esta Escala é composta de perguntas sobre atividades básicas como se consegue tomar banho, vestir-se, ir ao banheiro, se alimentar sozinho, deambulação e controle sob suas eliminações. A pontuação máxima é de 6 pontos para independente, 4 dependentes moderados e 2 ou menos para muito dependentes.

Os dados foram expressos em valores absolutos e percentuais.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

A amostra foi composta por 46 idosos do projeto NATI, sendo 10 homens (21,7%) e 36 mulheres (78,3%). Segundo as AVDs observa-se elevada independência com 43 idosos (93,48%), com pequena proporção levemente dependente (6,52%; n=3). Nas AIVD, que exigem maior complexidade para a autonomia cotidiana, o padrão se repete com 45 idosos independentes (97,83%) e apenas 2,17% (n=1) levemente dependente. Os dados indicam um perfil funcional preservado na amostra.

4. CONSIDERAÇÕES

A escala de Lawton mostrou-se eficaz na função de fornecer um alerta precoce de declínio funcional ou sinalizar a necessidade de uma avaliação mais aprofundada. Embora tenha algumas limitações, a avaliação das atividades instrumentais de vida diária (AIVDs e AVD) continua a ser uma ferramenta valiosa para entender a função cognitiva e física de um indivíduo, pois mostrou ser um procedimento especialmente útil para a detecção precoce de possíveis quadros crônicos.

É possível melhorar a qualidade de vida dos indivíduos idosos, tornando-os independentes, através da prática das atividades de vida diária e atividades instrumentais de vida diária (AVDs e AIVD).

Numa análise geral, como bolsista do NATI e relatos de experiência das idosas pertencentes, houve uma grande evolução em suas capacidades física, motora e cognitiva, partindo das nossas atividades, cujo os objetivos são variados (força, equilíbrio, resistência e mobilidade). A depender do diagnóstico individual de cada uma, é adicionado exercícios específicos com enfoque na limitação.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Avaliação da capacidade funcional e analisar as características associadas à incapacidade dos idosos atendidos em uma Estratégia da Saúde da Família em Montes Claros-MG. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014198.06322013>

AFONSO, R. F. et al. Do diagnóstico à ação: Núcleo de Atividades para a Terceira Idade (NATI) – trajetória e construção. Revista Atividade Física e Saúde, v. 15, n. 3, 2010.

BARBOSA BR, ALMEIDA JM, BARBOSA MR, ROSSI-BARBOSA LAR. Avaliação da capacidade funcional dos idosos e fatores associados à incapacidade. **Ciência em Saúde Coletiva** (2014, ago).

BRATER, M; STERNS, R. H. Metabolic Alkalosis. In StatPearls. StatPearls Publishing. Acessado em junho 2025. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553126/>. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006. (Cadernos de Atenção Básica - n.º 19). Acessado em julho 2025. Disponível em: : <http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos_ab/abcd19.pdf>. Acesso em: 2014.

Escala de Lawton e Brody e a escala de Katz. Avaliar a capacidade dos mesmos para as atividades de vida diária (AVD) e atividades instrumentais de vida (AIVD). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002006000100007>.

GHAFFARI A, ASADI B, ZAREIAN A, AKBARFAHIMI M, RAISSI GR, FATHALI LAVASANI F. **Stroke Res Treat.** 31 de agosto de 2022. Disponivel em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36090743/>

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 function. **JAMA**, v. 185, p. 914-919, 1963. DOI: 10.1001/jama.1963.03060120024016.

LAWTON, M. P.; BRODY, E. M. Assessment of older people: self-maintaining and instrumental activities of daily living. **The Gerontologist**, v. 9, n. 3, p. 179-186, 1969. Disponível em: https://doi.org/10.1093/geront/9.3_Parte_1.179

OMS (1999) Relatório Mundial de Saúde, Banco de Dados. Genebra: **Organização Mundial de Saúde**.

Organização Mundial da Saúde (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde World Health Organization. Brasília: **Organização Pan-Americana da Saúde** (OPAS); 2005. Acessado em junho de 2025. Disponível em: http://dtr2001.saude.gov.br/svs/pub/pdfs/envelhecimento_ativo.pdf.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Artmed, 2009.