

# **AUTONOMIA FUNCIONAL DE IDOSOS DO PARQUE DAS ROSAS-BARRA DA TIJUCA; RIO DE JANEIRO**

RAFAEL D. TEIXEIRA.; MARTA WADA; TALITA VIEIRA; TAISE BARBOSA;  
MÁRCIA ALBERGARIA,  
Curso de Educação Física. Universidade Estácio de Sá; LAFIEX  
Campus Parque das Rosas; Rio de Janeiro/RJ - Brasil  
[mba2802@gmail.com](mailto:mba2802@gmail.com)

## **INTRODUÇÃO**

No decorrer dos anos a população idosa brasileira vem aumentando cada vez mais. Dados do Censo Demográfico 2010, realizado pelo IBGE, revelaram um aumento da população com 65 anos ou mais, que era de 4,8% em 1991, passando a 5,9% em 2000 e chegando a 7,4% em 2010 (IBGE, 2013). No Brasil, o ritmo de crescimento da população idosa tem sido sistemático e consistente. Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios - PNAD 2009, o País contava com uma população de cerca de 21 milhões de pessoas de 60 anos ou mais de idade (IBGE, 2010).

À medida que a população de idosos aumenta, a preocupação com a qualidade de vida deles cresce. A autonomia funcional, ou também conhecida como capacidade funcional mostra-se um dos conceitos mais relevantes em relação a saúde, aptidão física e qualidade de vida (CADER, 2006).

A capacidade funcional pode ser definida como o potencial que os idosos apresentam para decidir e atuar em suas vidas de forma independente, no seu cotidiano (MATSUDO SM, 2000).

Tendo em vista estas informações, um grupo de pesquisadores do Laboratório de Fisiologia do Exercício (LAFIEX), formando por docentes e discentes da graduação do curso de Educação Física da Universidade Estácio de Sá, Campus Parque das Rosas, realizou uma bateria de testes de avaliação da autonomia funcional do idoso no dia 23/05/14. A coleta de dados foi realizada durante um evento na própria instituição.

O objetivo do estudo foi avaliar o risco de doenças coronarianas a partir da medida de pressão arterial pré e pós o Protocolo do Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para a Maturidade (GDLAM), e pelo calculo da relação cintura x quadril (RCQ); avaliar o nível de sobrepeso ou baixo peso a partir do calculo do índice de massa corporal (IMC); avaliar a capacidade física do idoso de realizar atividades da vida diária, aplicando uma bateria de testes do protocolo GDLAM.

## **MATERIAL E MÉTODO**

O presente estudo caracteriza-se pelo modelo descritivo, qualitativo e de campo. Segundo Thomas e Nelson (2002), este tipo de estudo possui inúmeras variáveis onde não existem hipóteses pré-concebidas e tem como objetivo principal interpretar o fenômeno que observa com ênfase na indução.

Os sujeitos participantes totalizaram 13 indivíduos idosos, a partir de 60 anos de ambos os sexos, residentes do município do Rio de Janeiro, bairro Barra da Tijuca localizado na zona oeste da cidade.

Todos os sujeitos concordaram em participar deste estudo, foram informados de todo o procedimento da proposta de investigação, e assinaram o Termo de Participação Consentida em Pesquisa elaborada de acordo com a portaria nº. 196 de 10/10/1996 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 1996)

Como instrumento de coleta de dados foram utilizados um aparelho de aferição da pressão arterial, uma balança Filizola, uma fita antropométrica, um cronômetro, um colchonete, uma cadeira com 40 cm de altura do assento ao solo, e uma camisa tamanho G.

## RESULTADOS

O estudo contou com 13 participantes de ambos os sexos, com faixa etária compreendida entre 60 a 88 anos (média de 70,15 ±9,33 anos). Do total de indivíduos avaliados, 11 eram do gênero feminino (84,7% do total da amostra), e 2 do gênero masculino (15,3% do total da amostra).

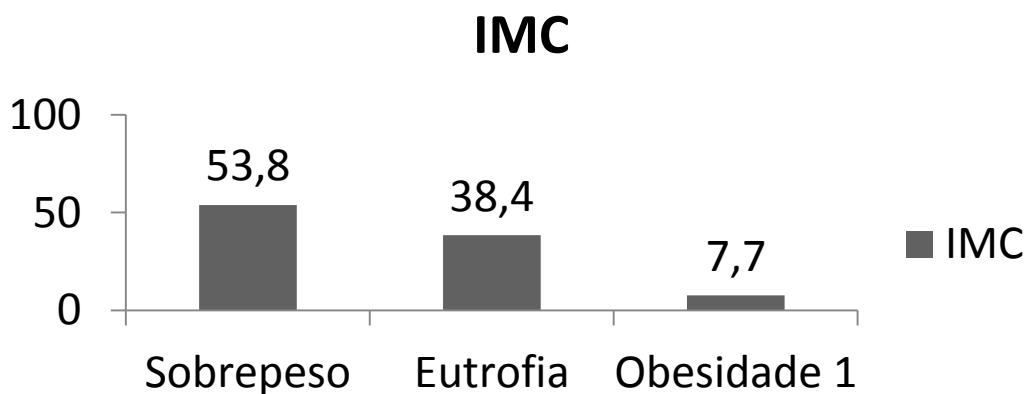


Figura 1: Distribuição percentual do índice de massa corporal dos avaliados.

O índice de massa corporal (IMC) da maioria dos avaliados foi caracterizado como sobrepeso. A média geral foi de 25,85kg/m<sup>2</sup>.

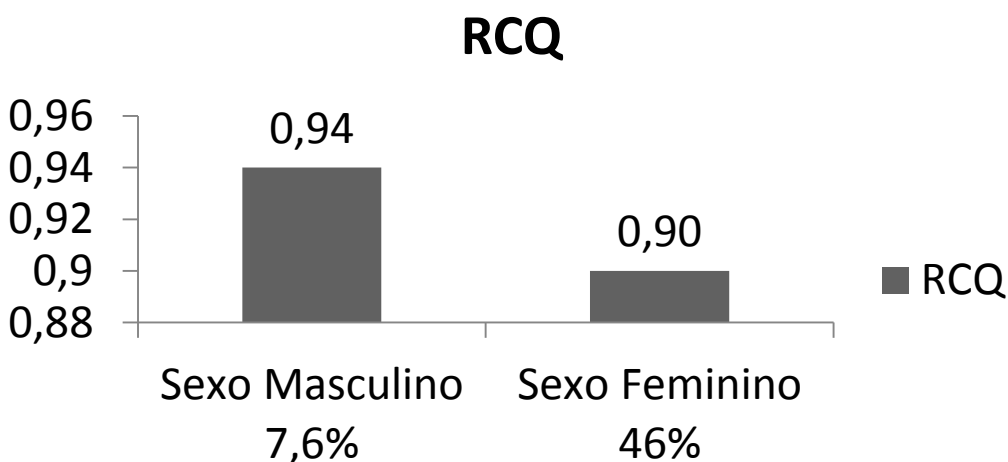


Figura 2: Distribuição dos resultados da Relação cintura quadril dos avaliados.

A relação cintura quadril dos 6 avaliados do sexo feminino de 60 a 69 anos foi média de 0,90 sendo caracterizado alto risco relacionado a doenças coronarianas. O único avaliado do sexo masculino de 60 a 69 anos teve o RCQ de 0,94 sendo caracterizado moderado risco relacionado a doenças coronarianas.

Os demais avaliados não estão na faixa etária para realização deste teste.

# PRESSÃO ARTERIAL

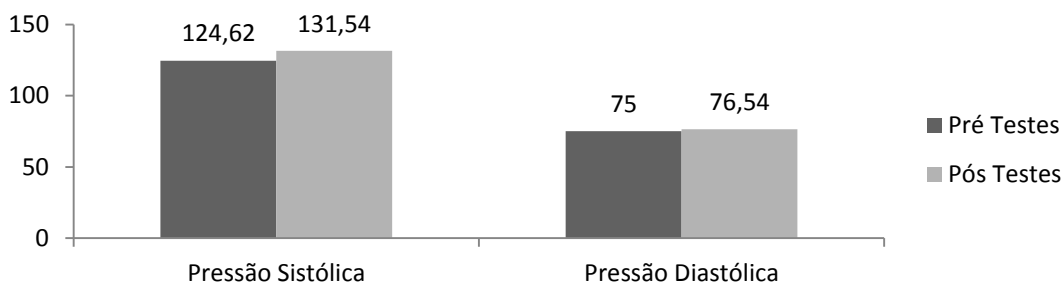


Figura 3: Distribuição dos resultados da Pressão arterial dos avaliados.

A pressão arterial inicial sistólica média dos 13 avaliados foi de 124,62 mmhg, sendo considerado dentro dos parâmetros normais, a pressão arterial inicial diastólica média dos 13 avaliados foi de 75mmhg, sendo considerado dentro dos parâmetros normais, a pressão arterial final sistólica média dos 13 avaliados foi de 131,54mmhg, em relação a pressão arterial inicial sistólica observou-se um pequeno aumento de 6,92 mmhg, sendo considerado dentro dos parâmetros normais, a pressão arterial final diastólica média dos 13 avaliados foi de 76,54mmhg, sendo observado um aumento desprezível em relação a pressão arterial final diastólica.

Todos os parâmetros anteriores vão ao encontro dos estudos da Organização Mundial da Saúde (OMS).

# GDLAM

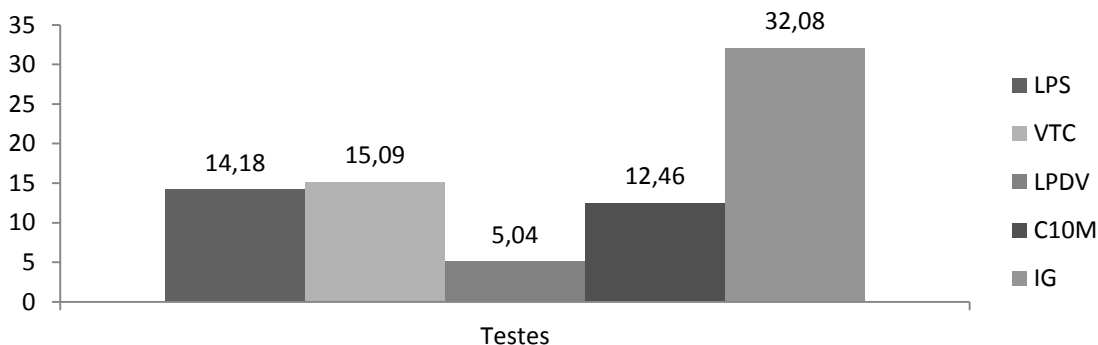


Figura 4 : Distribuição dos resultados dos testes do protocolo GDLAM em segundos.

Levantar-se da posição sentada (LPS), o tempo médio dos participantes para realização do teste foi de 14,18 segundos, sendo considerado fraco de acordo com a tabela.

Vestir e tirar a camisa (VTC), o tempo médio dos participantes para realização do teste foi de 15,09 segundos, sendo considerado fraco de acordo com a tabela.

Levantar-se da posição decúbito ventral (LPDV), o tempo médio dos participantes para realização do teste foi de 5,04 segundos, sendo considerado fraco de acordo com a tabela.

Caminhar 10 metros (C10M), o tempo médio dos participantes para realização do teste foi de 12,46 segundos, sendo considerado fraco de acordo com a tabela.

Índice Geral (IG), o tempo médio do índice geral foi de 32,08 segundos, sendo considerado fraco de acordo com a tabela.

Todos os testes do protocolo GDLAM contaram com 13 participantes de ambos os sexos.

## CONCLUSÃO

Os resultados obtidos a partir do IMC dos avaliados mostraram que a maioria está acima do peso, esta variável não está somente relativa à frequência de exercícios físicos,

mas também ao estilo de vida dos idosos. Analisando o RCQ dos voluntários concluiu-se que as mulheres apresentam maior risco relacionado a doenças coronárias. Todos os 13 voluntários declararam tomar medicamentos para o controle da pressão arterial, talvez por isso a pressão arterial pré e pós-exercícios se mantiveram dentro dos parâmetros normais. Os resultados obtidos a partir do protocolo GDLAM sugerem que a autonomia funcional dos idosos média se caracteriza baixa na população da região, o que já era esperado, visto que a idade média dos 13 voluntários foi de  $\pm 70,15$  anos.

## REFERENCIAS

- BRASIL. Conselho Nacional de Saúde, 1996.  
CADER, SA; VALE, RGS; MONTEIRO, N; PEREIRA, FF & DANTAS, EHM.  
Comparação da Pimáx e da qualidade de vida entre idosas sedentárias, asiladas e praticantes de hidroginástica. *Fitness & Performance Journal*, v. 5, n3, 2006.  
DANTAS, E.H.M, VALE, R.G.S. Protocolo GDLAM de avaliação da autonomia funcional. *Fitness e Performace Journal*, v.3, n.3, p. 175-182, 2004  
<http://cod.ibge.gov.br/23344>  
INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATISTICA. Síntese de Indicadores Sociais: Uma Análise das Condições de Vida da População Brasileira: 2010, p. 191)  
MATSUDO SM. Avaliação do idoso: física e funcional. Londrina: Midiograf; 2000  
THOMAS, J. & NELSON, J. Métodos de pesquisa em atividade física e saúde. 3ª ed. São Paulo: Artmed Editora, 2002.  
WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Physical status:** The use and interpretation of anthropometry. Geneva: WHO, 1995. (WHO technical Report Series, n. 854)

## **FUNCTIONAL AUTONOMY OF ELDERLY WHO LIVES AT *PARQUE DAS ROSAS-BARRA DA TIJUCA; RIO DE JANEIRO***

### **ABSTRACT**

The present study aimed to conduct a battery of tests for evaluating the functional autonomy of the elderly. The subjects participants totaled 13 elderly individuals, from 60 years (average of  $70.15 \pm 9.33$  years) of both sexes. The volunteers were submitted to the Protocol group of Latin American Development to maturity (GDLAM) with gauging of arterial pressure pre-and post-exercise, were evaluated variables of stature and body weight to calculate body mass index (BMI), waist circumference and hip circumference to calculate waist hip ratio (WHR). The results showed that the volunteers evaluated feature overweight (both sexes), the male evaluated presented moderate risk and evaluated presented high female laughter of heart disease by calculating the WHR, the evaluated for both sexes showed pressure within acceptable standards of pre-and post-test. GDLAM protocol tests were applied in all volunteers having an overall average considered weak according to the standard. The results obtained from the BMI of evaluated showed that most of them are overweight, this variable is not only on the physical exercise frequency, but also the lifestyle of the elderly. The results obtained from the GDLAM Protocol suggest that the functional autonomy of the elderly characterized low average in the population of the region, which was expected, since the average age of volunteers was  $13 \pm 70.15$  years.

**Keywords:** Elderly; Functional autonomy; GDLAM.

## **AUTONOMIE FONCTIONNELLE DES PERSONNES ÂGÉES DE LA PARC DES ROSES-BARRA DA TIJUCA ; RIO DE JANEIRO**

### **RÉSUMÉ**

La présente étude visait à mener une batterie de tests d'évaluation de l'autonomie fonctionnelle des personnes âgées. Les participants des sujets ont totalisé 13 personnes âgées, de 60 ans ( $70.15 \pm 9,33$  ans) des deux sexes. Les volontaires ont été soumis au

groupe de protocole de développement de l'Amérique latine à maturité (GDLAM) avec mesure de la pression artérielle avant et après exercice. Étaient évaluées variables de taille et du poids pour calculer l'indice de masse corporelle (IMC), tour de taille et les hanches pour calculer le rapport taille hanches (WHR). Les résultats ont montré que les volontaires évalués fonction surpoids (mâles et femelles), le mâle évalué a présenté un risque modéré et évalués présentés haute risque féminins de maladie cardiaque en calculant la WHR, l'évalués pour les deux sexes ont montré la pression dans des normes acceptables de pré- et post-test. GDLAM protocole tests ont été appliqués à tous les bénévoles ayant une moyenne générale considérée comme faible selon la norme. Les résultats obtenus à partir de l'IMC des évalués ont montré que la plupart d'entre eux est en surpoids, cette variable n'est pas seulement sur la fréquence de l'exercice physique, mais aussi le mode de vie des personnes âgées. Les résultats obtenus par le protocole de GDLAM suggèrent que l'autonomie fonctionnelle des personnes âgées caractérisé moyen faible dans la population de la région, qui était attendue, puisque l'âge moyen des volontaires était de  $70,15 \pm 9,33$  ans.

**Mots-clés:** Personnes âgées; Autonomie fonctionnelle; GDLAM.

## **AUTONOMÍA FUNCIONAL DE LOS ANCIANOS DE LA PARQUE DE ROSAS-BARRA DA TIJUCA; RÍO DE JANEIRO RESUMEN**

El presente estudio pretende realizar una batería de pruebas para evaluar la autonomía funcional de los ancianos. Los participantes sujetos ascendieron a 13 individuos mayores, de 60 años ( $70,15 \pm 9,33$  años) de ambos sexos. Los voluntarios fueron presentados al grupo de protocolo de desarrollo en América Latina a la madurez (GDLAM) con medición de la presión arterial pre y post ejercicio. Se evaluaron variables de la estatura y el peso corporal para calcular el índice de masa corporal (IMC), circunferencia de la cintura y la circunferencia de la cadera para calcular el cociente de cintura cadera (RCC). Los resultados mostraron que los voluntarios evaluados característica sobrepeso (ambos sexos), el macho evaluado presenta riesgo moderado y evaluados presentan alta riesgo femenina de enfermedades del corazón mediante el cálculo de las horas de trabajo, el evaluado para ambos sexos demostró la presión dentro de los estándares aceptables de pre- y post-test. GDLAM protocolo pruebas se aplicaron en todos los voluntarios con un promedio general considerado débil según la norma. Evaluados los resultados obtenidos en el IMC de mostraron que la mayoría de ellos tiene sobrepeso, esta variable no está sólo en la frecuencia de ejercicio físico, sino también el estilo de vida de las personas mayores. Los resultados obtenidos con el protocolo de GDLAM sugieren que la autonomía funcional de los ancianos caracterizado bajo promedio en la población de la región, que se esperaba, puesto que la edad promedio de los 13 voluntarios fue  $70,15 \pm 9,33$  años y fueron sedentarios.

**Palabras clave:** Adultos mayores; Autonomía funcional; GDLAM.

## **AUTONOMIA FUNCIONAL DE IDOSOS DO PARQUE DAS ROSAS-BARRA DA TIJUCA; RIO DE JANEIRO RESUMO**

O presente estudo teve como objetivo realizar uma bateria de testes de avaliação da autonomia funcional dos idosos. Os sujeitos participantes totalizaram 13 indivíduos idosos, a partir de 60 anos ( $70,15 \pm 9,33$  anos) de ambos os sexos. Os voluntários foram submetidos ao Protocolo do Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para a Maturidade (GDLAM) com aferição de pressão arterial pré e pós-exercício. Foram avaliadas as variáveis de estatura e peso corporal para cálculo do Índice de massa corporal (IMC), perímetro de cintura e perímetro de quadril para cálculo da Relação Cintura Quadril (RCQ). Os resultados apontaram que os voluntários avaliados apresentam

sobrepeso (ambos os sexos), os avaliados do sexo masculino apresentaram risco moderado e os avaliados do sexo feminino apresentaram alto risco de doenças coronárias pelo cálculo do RCQ, os avaliados de ambos os sexos apresentaram pressão arterial dentro dos padrões aceitáveis pré e pós-teste. Os testes do protocolo GDLAM foram aplicados em todos os voluntários tendo uma média geral considerada fraca de acordo com o padrão. Os resultados obtidos a partir do IMC dos avaliados mostraram que a maioria está acima do peso, esta variável não está somente relativa à frequência de exercícios físicos, mas também ao estilo de vida dos idosos. Os resultados obtidos a partir do protocolo GDLAM sugerem que a autonomia funcional dos idosos média se caracteriza baixa na população da região, o que já era esperado, visto que a média de idade dos 13 voluntários foi de  $\pm 70,15$  anos e eram sedentários

**Palavras Chave:** Idosos; Autonomia funcional; GDLAM.