



Funcionalidade e aptidão física funcional em idosos independentes residentes na comunidade no concelho de Loures

Maria Teresa Tomás; Maria Beatriz Fernandes; Diogo Quirino

Objetivo:

Caracterizar a aptidão física funcional e outros parâmetros da funcionalidade em idosos residentes na comunidade.

Relevância:

A população portuguesa apresenta um risco elevado de declínio funcional e fragilidade. Esta tendência, em conjunto com um índice de envelhecimento crescente, coloca um grande desafio à sociedade, nomeadamente a nível económico, mas sobretudo no que se refere ao estado de saúde dos idosos, tendo a fisioterapia um papel importante na prevenção do declínio funcional e na manutenção da capacidade funcional destes indivíduos.

Amostra:

A amostra de conveniência é composta por 128 idosos (95 mulheres; 33 homens), com idades entre os 65-97 anos, aparentemente saudáveis, independentes e residentes no Município de Loures.

Materiais e Métodos:

Estudo transversal e descritivo. Foi avaliada a aptidão física funcional com a *Senior Fitness Test Battery*, a força de preensão com o dinamómetro hidráulico Jamar® e a capacidade funcional com a *Composite Physical Function Scale* (CPF).

Análise Estatística:

Foi feita análise descritiva dos dados e medidas de correlação.

Resultados:

Os resultados sugerem níveis baixos nos seguintes testes: levantar e sentar na cadeira ($10,8 \pm 3,8$ repetições), flexão antebraço ($12,7 \pm 4,4$ reps), sentado e alcançar ($-3,8 \pm 9,8$ cm), alcançar atrás das costas ($-17 \pm 14,2$ cm), 6 minutos de marcha (6MM) ($373,4 \pm 117$ m) e força de preensão ($27,8 \pm 9,4$ Kg) comparativamente com outras populações similares. O mesmo se aplica à CPF (mediana 18 pontos). De entre as associações entre a idade e as diferentes variáveis de capacidade funcional destacamos as associações negativas para o 6MM ($r = -0,544$; $p = 0,000$), levantar e sentar na cadeira ($r = -0,429$; $p = 0,000$), flexão antebraço ($r = -0,492$; $p = 0,000$) e força de preensão ($r = -0,435$; $p = 0,000$). A idade influencia negativamente todas estas variáveis de forma mais negativa nos homens do que nas mulheres com exceção da força de preensão onde a associação negativa é mais elevada nas mulheres do que nos homens.