



**REENCONTROS
NOVOS ESPAÇOS
OPORTUNIDADES**

XXXIV SIC Salão Iniciação Científica

**26 - 30
SETEMBRO
CAMPUS CENTRO**

Evento	Salão UFRGS 2022: SIC - XXXIV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2022
Local	Campus Centro - UFRGS
Título	Função física de idosos da comunidade: estudo comparativo entre idosos praticantes e não praticantes de exercício físico
Autor	RAFAEL PEREIRA DA SILVEIRA MOTA
Orientador	ANDREA KRUGER GONÇALVES

TÍTULO:

FUNÇÃO FÍSICA DE IDOSOS DA COMUNIDADE: ESTUDO COMPARATIVO ENTRE IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO

RESUMO:

O exercício físico é essencial para a promoção da saúde e, nos últimos anos, tornou-se ainda mais reconhecido em razão da COVID-19. Para pessoas com mais de 60 anos, os impactos na redução do nível de atividade física e na realização de exercício físico resultaram em prejuízos à saúde biopsicossocial, principalmente na função física. O objetivo do estudo descritivo foi comparar variáveis de função física (força de membros inferiores, equilíbrio e velocidade de marcha) entre idosos praticantes (GRP) e não praticantes (GRNP) de exercício físico. A amostra foi composta por idosos da comunidade matriculados em um programa de extensão direcionado ao exercício físico (Centro de Referência do Envelhecimento e Movimento), totalizando 241 pessoas (a partir dos 60 anos). Todos os sujeitos assinaram TCLE com aprovação de comitê de ética (n. 4.178.408). Os instrumentos foram: sentar/levantar em 30 segundos (FMI), apoio unipodal (AU), 'timed up and go' (TUG) e marcha com velocidade auto-selecionada em 10 metros (VAS). Foi aplicada análise estatística descritiva e teste 't' ($p \leq 0,05$) para amostras independentes no programa SPSS 22.0. As médias de idades foram: GRP 72,39($\pm 11,50$) e GRNP 72,80($\pm 7,21$). A maioria foram mulheres: 88,4% no GRP e 78,7% no GRNP. Os resultados da função física foram para GRP e GRNP, respectivamente: FMI 13,75($\pm 4,50$) e 14,30($\pm 3,70$) repetições; AU 17,29 ($\pm 10,88$) e 16,90 ($\pm 10,95$) segundos, TUG 7,27($\pm 5,40$) e 8,58($\pm 2,11$) segundos, VAS 1,21($\pm 0,27$) e 1,23($\pm 0,21$) m/s. Não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos. Esse estudo indica que a função física de idosos dos dois grupos é similar. Esse estudo é importante para direcionar a definição de objetivos e periodização.

Palavras chaves: envelhecimento, função física, exercício físico