

## FRAGILIDADE E ATIVIDADE FÍSICA: O CENTENÁRIO NESSE CONTEXTO<sup>1</sup>

Priscila Rodrigues Gil<sup>2</sup>, Giovana Zarpellon Mazo<sup>3</sup>, Pedro Silvelo Franco<sup>4</sup>, Inês Amanda Streit<sup>5</sup>, Bruna da Silva Vieira Capanema<sup>6</sup>, Suelen Odraizola<sup>7</sup>, Fernando Luiz Cardoso<sup>8</sup>

1 Vinculado ao projeto “SC100 - Estudo Multidimensional dos Centenários de Santa Catarina”.

2 Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física – CEFID – Bolsista PIBIC/CNPQ.

3 Orientador, Departamento de Educação Física – CEFID – giovana.mazo@udesc.br.

4 Doutorando em Ciências do Movimento Humano – CEFID.

5 Doutora em Ciências do Movimento Humano – CEFID.

6 Doutoranda em Ciências do Movimento Humano – CEFID.

7 Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física – CEFID – Bolsista PIBIC/CNPQ.

8 Doutor em Ciências do Movimento Humano – CEFID.

**Introdução:** Essa pesquisa faz parte de uma pesquisa ampla, chamada SC100 - Estudo Multidimensional dos Centenários de Santa Catarina da Universidade do Estado de Santa Catarina. Devido a pandemia ocasionada pelo vírus SARS-CoV-2 em Santa Catarina e no Brasil essa pesquisa teve que ser prorrogada para 2023, pois foram cancelados o treinamento dos pesquisadores, o acesso aos centenários e a coleta de dados, até que houver a cobertura vacinal populacional. **Objetivo:** Verificar o perfil do fenótipo de fragilidade, os aspectos sociodemográficos, as condições de saúde e o nível de atividade física dos centenários. **Método:** Este estudo de cunho descritivo já avaliou 54 centenários residentes em municípios da Grande Florianópolis, microrregião de Joinville, Vale do Itajaí e Sul Catarinense. Aplicou-se aos idosos o Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário – PAMIC (MAZO, 2017a), seguindo as orientações do Manual do Entrevistador: aplicação e análise protocolo de avaliação multidimensional do idoso centenário (MAZO, 2017b). O nível de atividade física (NAF) foi avaliado pelo pedômetro durante 7 dias. Para análise do fenótipo de fragilidade levou-se em consideração cinco critérios (perda de peso, fadiga, fraqueza, velocidade de marcha reduzida e o baixo nível de atividade física), que classificou os idosos em robusto, pré-frágil e frágil (FRIED; WALSTON, 2003; FRIED et al., 2001). **Resultados preliminares:** Foram avaliados 54 centenários, sendo 33 mulheres e 21 homens, com média de idade de 101,77 anos. Conforme a Tabela 1, 35,2% centenários (média de idade= 101,57 anos) foram classificados em ativos fisicamente ( $\geq 1000$  passos/semanal) e com média de 2.823,8 passos/semanal. Estes, em sua maioria, tem ensino fundamental incompleto (95%), não tem acompanhante (85%), considera seu estado de saúde bom/ótimo (52%) e apresenta sobrepeso (média= 25,18kg/m<sup>2</sup>). Dos idosos ativos 26,3% são considerados robustos, 100% não refere fadiga para a prática de atividade física,

apresenta em média de 16,14kgf de força de preensão manual (FPM) esquerdo e 17,28kgf da direita e 0,53m/seg de velocidade da marcha. Dos centenários, 64,8% são considerados insuficientemente ativo ( $\leq 999$  passos/semana), apresentam em média de 397,87 passos/semanal e idade de 101,97. A maioria tem ensino fundamental incompleto (89%), sem acompanhante (91%), é considerado frágil (82,8%) e refere fadiga para a prática de atividade física (79,3%). O estado de saúde foi considerado por 20% dos idosos como regular e 29% como bom/ótimo. Eles apresentam 9,9kgf de FPM esquerda e 10,65kgf direita, 0,27m/seg de velocidade da marcha e Índice de Massa Corporal normal (média= 24,6kg/m<sup>2</sup>). **Conclusão preliminar:** Há necessidade de intervenções para amenizar o quadro de fragilidade dos centenários, pois a maioria é frágil, insuficientemente ativo, com baixa escolaridade, vive sem acompanhante e sua saúde é de regular a boa.

*Tabela 1. Características sociodemográficas, condição de saúde, fenótipo de fragilidade e avaliação física, mediante o nível de atividade física dos centenários (N=54)*

<b>Variáveis</b>	<b>Ativos (n=19; 35,2%)</b>	<b>Insuficiente Ativo (n=35; 64,8%)</b>
<b>Idade</b> anos; média (DP)	101,57 (1,41)	101,97 (2,12)
<b>Sociodemográficas</b>		
Escolaridade anos; n (%)	33 (95)	17 (89)
Fundamental incompleto	2 (5)	2 (11)
Médio incompleto	-	-
Graduação ou mais		
Estado civil n (%)		
Sem acompanhante	30 (85)	18 (91)
Com acompanhante	5 (15)	1 (9)
<b>Condição de Saúde</b> n (%)		
Ótimo	5 (26)	4 (12)
Bom	5 (26)	6 (17)
Regular	3 (16)	7 (20)
Não respondeu	6 (32)	18 (51)
<b>Fenótipo de Fragilidade</b> n (%)		
Robusto	5 (26,3)	-
Pré-frágil	14 (73,7)	6 (17,2)
Frágil	-	29 (82,8)
<b>Avaliação física</b>		
IMC kg/m <sup>2</sup> média (DP)	25,18 (4,63)	24,6 (4,41)
FPM (esquerdo) kgf média (DP)	16,14 (5,32)	9,9 (4,23)
FPM (direito) kgf média (DP)	17,28 (6,00)	10,65 (3,94)
Velocidade da Marcha m/seg média (DP)	0,53 (0,2)	0,27(0,12)
Fadiga na AF n (%)	-	28 (79,3)
Número passos/sem média (DP)	2823,8 (1839,30)	397,87 (260,99)

Legenda: n= frequência; DP= desvio padrão; min.= minutos; sem=semana; IMC= Índice de Massa Corporal FPM= Força de pressão manual; AF= atividade física

**Palavras-chave:** Centenário. Atividade Motora. Fragilidade.