

FRAGILIDADE E ATIVIDADE FÍSICA: O CENTENÁRIO NESSE CONTEXTO¹.

Suelen Odraizola Barcia², Giovana Zarpellon Mazo³, Pedro Silvelo Franco⁴, Inês Amanda Streit⁵, Bruna da Silva Vieira Capanema⁶, Priscila Rodrigues Gil⁷, Fernando Luiz Cardoso⁸.

¹ Vinculado ao projeto “Fragilidade e atividade física: o centenário nesse contexto.”

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.

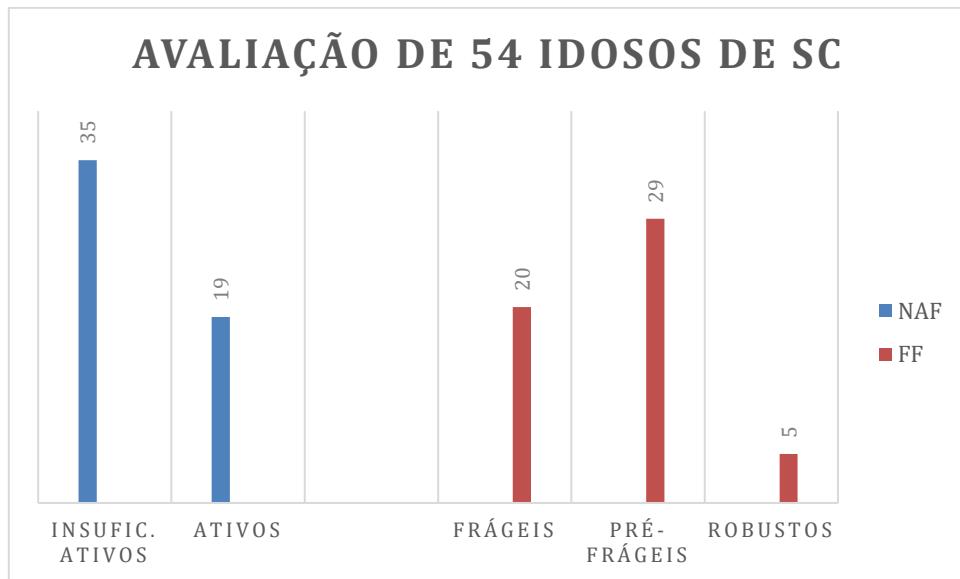
⁸ Doutor em Ciências do Movimento Humano – CEFID.

Introdução: A fragilidade é resultante do processo de déficits fisiológicos em diversos sistemas do organismo, dentre elas a sarcopenia, uma perda progressiva de massa muscular que pode ser causada por alterações hormonais e fisiológicas advindas do processo de envelhecimento (FRIED *et al.*, 2001). 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 associações entre o fenótipo de fragilidade com o nível de atividade física dos centenários. **Método:** Este é um estudo preliminar que avaliou 54 centenários do Estado de Santa Catarina, de acordo com os níveis de atividade física e o fenótipo de fragilidade, utilizando 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). Foram utilizados como parâmetro de avaliação o IMC para verificar a perda de peso, a dificuldade para realização da atividade física, a força de preensão manual, a velocidade da marcha e o pedômetro para aferir a quantidade de passos durante sete dias, classificando como ativos idosos que atingiram ≥ 1000 passos diários. **Resultados preliminares:** Foram avaliados 33 mulheres e 21 homens, destes 37% (n=20) foram classificados como frágeis, 53,7% (n=29) pré-frágeis e 9,3% (n=5) robustos. Conforme o nível de atividade física, 35 idosos foram considerados insuficientemente ativos com média de 397,87 passos/semanal e 19 considerados ativos com média de 2.823,8 passos/semanal, visto na Tabela 1. **Conclusão preliminar:** Os centenários já avaliados demonstram que a fragilidade é uma condição bem atenuante e deve ser mais zelada pelos profissionais de saúde para que estes idosos tenham melhores condições de vida e um bom processo de envelhecimento.

Tabela 1. Avaliação de 54 idosos centenários mediante o fenótipo de fragilidade (FF) e o nível de atividade física (NAF).

Apoio:





Legenda: FF = Fenótipo de fragilidade; NAF = Nível de atividade física.

Palavras-chave: Centenários. Fragilidade. Atividade Física.