

FRAGILIDADE E ATIVIDADE FÍSICA: O CENTENÁRIO NESSE CONTEXTO¹

Ana Rafaela Amaral da Rocha², Giovana Zarpellon Mazo³, Pedro Silvelo Franco⁴, Bruna da Silva Vieira Capanema⁴, Priscila Rodrigues Gil⁵, Felipe Fank⁴, Franciele da Silva Pereira⁴, Damiana Lima Costa⁴, Suelen Odraizola Barcia⁶, Ingrid Lovizon Ribeiro⁶, Maria Clara Machado Trento⁵

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

² Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física – CEFID – Bolsista PROBIC/UDESC

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

⁴ Doutorando(a) em Ciências do Movimento Humano – CEFID

⁵ Mestranda em Ciências do Movimento Humano – CEFID

⁶ Profissional de Educação Física

Introdução: A fragilidade é uma condição causada por alterações no sistema fisiológico e que se agrava com a idade, tornando o idoso mais vulnerável e dependente (FRIED *et al.*, 2001). Esse estudo faz parte do projeto de pesquisa SC100 - Estudo Multidimensional dos Centenários de Santa Catarina, que foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), sob o número 21417713.9.0000.0118. **Objetivo:** Verificar as associações entre os critérios do fenótipo de fragilidade com o nível de atividade física dos centenários. **Método:** Foram avaliados 54 centenários, com idade média de $101,8 \pm 2,8$ anos, que apresentam registro no Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário – PAMIC (MAZO, 2017a), seguindo o Manual do Entrevistador: aplicação e análise do protocolo de avaliação para centenários. De acordo com os blocos do PAMIC (MAZO, 2017b), utilizaram-se dos seguintes para o estudo: bloco 1, para identificação do idoso; bloco 2, avaliação auditiva; bloco 3, avaliação da capacidade cognitiva; bloco 4, informações sociodemográficas; bloco 7, condições de saúde e hábitos de vida; bloco 8, avaliação da capacidade funcional; bloco 9, atividade física; bloco 16, avaliação física e cineantropométrica; força de preensão manual, comprimento da passada, velocidade da marcha e número de passos em um dia/semana. Como critério para classificar o fenótipo de fragilidade foram utilizados os seguintes: perda de massa corporal, fadiga, fraqueza muscular, redução da velocidade da marcha e baixo nível de atividade física. Para avaliação, foram considerados os parâmetros de IMC para verificar a perda de peso, cansaço/dificuldade durante a atividade física, força de preensão manual, velocidade da marcha e nível de atividade física por meio do uso do pedômetro durante sete dias, necessitando de ≥ 1000 passos diários para ser considerado ativo. **Resultados:** Foram avaliados 54 centenários, com média de idade de $101,8 \pm 2,8$ anos, destes, 65% é do sexo feminino e 35% masculino, com déficit cognitivo (72,2%). Destes, 89% possuem cuidador, 64,8% não tem companheiro e 55,6% estudaram. A maioria não apresenta doenças crônicas, mas 55,6% possuem dificuldades visuais e 70,4% auditivas. A respeito da prática de atividade física, 66,7% não praticam. Percebeu-se que centenários que não utilizam dispositivo auxiliar de marcha – DAM têm 22% (IC95%: 0.64-0.95) menos probabilidade de apresentarem algum critério de fragilidade do que os que utilizam. Em relação a redução da velocidade da marcha, centenários que não utilizam DAM apresentam 74% (IC95%:0.10-0.66) menos probabilidade de ter uma diminuição da marcha. Quanto aos níveis de atividade física (AF), centenários que não usam DAM possuem 1,67 (IC95%:0.95-2.91) maior probabilidade de apresentar um nível baixo de AF, assim como para a função cognitiva, onde para cada ponto no MEEM reduz-se 5% (IC95%:0.94-0.98) a chance de apresentar um nível baixo. Em relação a fraqueza muscular, e a variável quedas, percebeu-se que os centenários que tiveram um incidente no último ano apresentam 4,34 (IC95%:1.12-16.81) vezes mais chance de ter fraqueza muscular e que para cada ponto no MEEM se reduz 7% (IC95%:0.88-0.98) a chance

de ter fraqueza. **Conclusão:** O estudo não identificou relações significantes entre os critérios do fenótipo de fragilidade e a prática de atividade física. Apesar da heterogeneidade ser um fator presente na população centenária, tornam-se necessárias intervenções como a prática de atividade física regular para melhorar ou evitar esse quadro de fragilidade.

Tabela 1. Análise de regressão dos fatores associados aos diferentes critérios de fragilidade dos centenários.

Variáveis	Critérios de fragilidade (Sim vs. Não) RP Ajustada (IC 95%)	Baixo peso corporal RP Ajustada (IC 95%)	Fadiga autor relatada RP Ajustada (IC 95%)	Fraqueza muscular RP Ajustada (IC 95%)	Baixa Velocidade da marcha RP Ajustada (IC 95%)	Baixo Nível de Atividade Física RP Ajustada (IC 95%)
Capacidade cognitiva						
MEEM		0.87 (0.74-1.01)		0.93 (0.88-0.98)*		0.96 (0.94-0.98)*
DAM						
Sim	0.78 (0.64-0.95)*		0.66 (0.41-1.07)		0.26 (0.10-0.66)*	1.66 (0.95-2.91)*
Não	1		1		1	1
Queda						
Sim	1.26 (1.00-1.60)*			4.34 (1.12-16.81)*		1.66 (0.95-2.91)
Não	1			1		1
Prática EF						
Sim			1	1		
Não			1.55 (0.91-2.65)	3.08 (0.47-19.98)		

Legenda: IC95% = Intervalo de confiança de 95%; RP = Razão de Prevalência; MEEM = Mini Exame do Estado Mental; DAM = Dispositivo Auxiliar para Marcha; EF = Exercício Físico; * = $p < 0,05$.

Palavras-chave: Fragilidade. Centenários. Atividade física.