

Associação entre os níveis de atividade física e aptidão funcional em idosos residentes da comunidade.

Gabrielle Silveira Rocha Matos¹; Juliana Fernandes de Souza Barbosa¹; Luana Caroline de Assunção Cortez²; Sayonara Rodrigues da Silva²; Stella Ivanês de A. Cabral³.

¹ Discente de Mestrado em Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte(UFRN).

² Acadêmica do curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte/Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí (UFRN/FACISA).

³ Acadêmica do curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN).

Introdução: Estudos indicam existir uma associação entre os níveis de atividade física e aptidão funcional. Sendo que estilos de vida mais ativos relacionam-se a maiores níveis de aptidão funcional em idosos. Neste sentido, a adoção e manutenção de um estilo de vida ativo durante o envelhecimento é uma importante ferramenta para o combate ao círculo vicioso idade-sedentarismo/ doença-incapacidade. No qual a presença de incapacidades ou limitações funcionais já instaladas torna-se um obstáculo para que o idoso aumente o seu nível de atividade física habitual, e com isso acentue ainda mais as perdas funcionais relacionadas ao processo de envelhecimento. **Objetivo:** Investigar a associação entre os níveis de atividade física com a aptidão funcional em idosos. **Métodos:** Trata-se de um estudo de caráter transversal, no qual a amostra estudada foi composta por idosos com idade acima de 60 anos, de ambos os sexos. Para coleta de dados utilizou-se o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), em versão validada especificamente para a população idosa e o teste Short Physical Performance Battery (SPPB) que avalia o equilíbrio, a força de membros inferiores (MMII) e a velocidade de marcha. **Resultados:** Foram avaliados 243 idosos, sendo que 67,1% da amostra foi composta por mulheres e a média de idade obtida foi de 70 anos ($\pm 7,6$). A análise estatística, realizada por meio do teste Qui-quadrado encontrou associação entre o desempenho funcional obtido pelo SPPB e o nível de atividade física pelo IPAQ, com valor de $p=0,035$. **Conclusão:** Parece haver uma associação entre os níveis de atividade física e os níveis de



desempenho funcional.

Palavras-chave: Idoso, capacidade funcional, envelhecimento, atividade física.