



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CRISTHIAN DA SILVA LUCENA

AUTONOMIA FUNCIONAL ENTRE IDOSOS PRATICANTES DE DIVERSAS
MODALIDADES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

PATOS-PB
2021

CRISTHIAN DA SILVA LUCENA

**AUTONOMIA FUNCIONAL ENTRE IDOSOS PRATICANTES DE DIVERSAS
MODALIDADES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário de Patos - UNIFIP, como exigência parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Marcos Antonio Medeiros do Nascimento

PATOS-PB

2021

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados Internacionais de catalogação na Publicação
De acordo com AACR2, CDU e CUTTER
Biblioteca Central

Lucena, Cristhian da Silva.
L935a Autonomia funcional entre idosos praticantes de
diversas
modalidades de exercícios físicos./ Cristhian da
Silva
Lucena. – Patos – PB:UNIFIP, 2021.
41p.
Orientador (a): Profo.Dr. Marcos Antonio M. do
Nascimento
Monografia (Bacharelado em Educação Física)
Centro Educacional de Ensino Superior de Patos –
CEESP/UNIFIP

1. Capacidade funcional 2. Idosos 3. Qualidade de vida
I.Título II.CEESP/ UNIFIP

BC/UNIFIP CDU:
613.71

Laurenno Marques Sales, Bibliotecário/Especialista. CRB -15/121

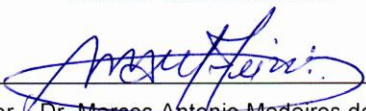
CRISTHIAN DA SILVA LUCENA

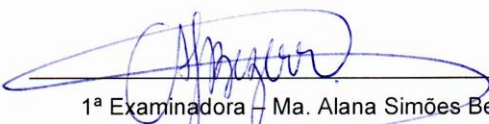
**AUTONOMIA FUNCIONAL ENTRE IDOSOS PRATICANTES DE DIVERSAS
MODALIDADES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

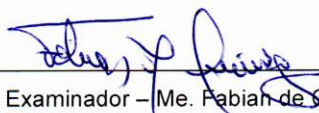
Monografia apresentada ao Centro
Universitário de Patos - UNIFIP como
pré-requisito para obtenção do grau
de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em 09 de dezembro de 2021

BANCA EXAMINADORA


Orientador - Dr. Marcos Antonio Medeiros do Nascimento
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP


1ª Examinadora - Ma. Alana Simões Bezerra
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP


2º Examinador - Me. Fabian de Queiroz
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

Esta pesquisa é dedicada a Deus que me deu
forças para concluir este trabalho de forma
satisfatória

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço a Deus por permitir que meus objetivos fossem alcançados ultrapassando os obstáculos encontrados ao longo da realização desta pesquisa. Aos meus pais, ao meu irmão, minha cunhada e todos os meus familiares, que me deram apoio nos momentos mais difíceis e tiveram a compreensão de entender o meu afastamento temporário para me dedicar à realização deste trabalho. Ao professor Dr. Marcos Antonio Medeiros do Nascimento, por ter sido meu orientador, desempenhando tal função com toda dedicação e amizade e a todos os professores do curso de Educação Física por transmitirem todas as instruções e todo o conhecimento que me permitiram apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação profissional ao longo da minha graduação. A todas as pessoas que participaram, direta ou indiretamente no desenvolvimento desta pesquisa. Aos meus colegas, com quem convivi vivamente durante esses quatro anos de curso, pelo companheirismo e pela troca de experiências que me permitiram evoluir não só como pessoa, mas também como formando. À instituição de ensino UNIFIP (Centro Universitário de Patos), essencial no meu processo de formação profissional, pela dedicação, e por tudo o que aprendi ao longo dos anos do curso.

RESUMO

O panorama da saúde pública atual no Brasil vem gerando diversos argumentos direcionados ao tratamento e redução das alterações físicas e patológicas que acometem a capacidade funcional de pessoas na terceira idade, porém, as mudanças nos hábitos de vida vêm desencadeando agravos como o enfraquecimento muscular, desvios posturais, a perda do equilíbrio, da flexibilidade e da agilidade. Este estudo teve como objetivo comparar a autonomia funcional de idosos praticantes nas modalidades de Caminhada, Musculação e Ginástica. Trata-se de um estudo de campo, onde a pesquisa se classifica como exploratória e de abordagem quantitativa. Participaram deste estudo 15 pessoas com idade média de $68,3 \pm 3,6$ anos praticantes, sendo 5 de Musculação, 5 de Ginástica e 5 de Caminhada. Foi utilizado o Protocolo de Avaliação Funcional do Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para Maturidade (GDLAM). Os dados obtidos (IG) foram analisados e ficou comprovado a melhora significativa em todos os testes na modalidade de Musculação, enquanto as outras modalidades tiveram a classificação de fracos. Verificou-se que a modalidade de musculação foi eficiente para aumentar a força muscular de membros inferiores e superiores de idosos. Estes dados proporcionam auxiliar o incentivo a um estilo e qualidade de vida de forma ativa para os idosos, a fim de reduzir as limitações físicas e cognitivas desta população.

Palavras-chave: Capacidade funcional, idosos, qualidade de vida.

ABSTRACT

The current public health panorama in Brazil has generated several arguments aimed at the treatment and reduction of physical and pathological changes that affect the functional capacity of elderly people, however, changes in lifestyle habits have been triggering problems such as muscle weakness, deviations postural, loss of balance, flexibility and agility. This is a field study, where the research is classified as exploratory and with a quantitative approach. Fifteen people with an average age of 68.3 ± 3.6 years participated in this study, 5 from Bodybuilding, 5 from Gymnastics and 5 from Walking. The Functional Assessment Protocol of the Latin American Development Group for Maturity (GDLAM) was used. The data obtained (IG) were analyzed and a significant improvement in all tests in the Bodybuilding modality was proven, while the other modalities were classified as weak. It was verified that the weight training modality was efficient to increase the muscular strength of the lower and upper limbs of the elderly. These data help to encourage an active style and quality of life for the elderly, in order to reduce the physical and cognitive limitations of this population.

Keywords: Functional capacity, elderly, quality of life.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9.
2	REVISÃO DE LITERATURA	11.
2.1	Conceituando o envelhecimento	11.
2.2	Alterações fisiopatológicas decorrentes do envelhecimento	13.
2.3	Benefícios da prática de atividade física na terceira idade	15.
3	ARTIGO CIENTÍFICO	18.
	REFERÊNCIAS	26.
	APÊNDICE A – Registro Livre e Esclarecido	32.
	APÊNDICE B – Termo de Compromisso do Pesquisador (TCP)	34.
	ANEXO A - Termo de Autorização	35.
	ANEXO B – Normas para Publicação FIEP Bulletin FIEP	36.
	ANEXO C – Parecer consubstanciado do CEP	39.

1 INTRODUÇÃO

A Organização das Nações Unidas (ONU) mostrou que o envelhecimento populacional tem aumentado desde a década de 70 e estima que esse fenômeno terá uma elevação significativa até o ano de 2025. Em nações emergentes o envelhecimento tem se tornado tão crescente e relevante quanto em países desenvolvidos, representando um fator importante em muitos países do mundo (SIQUEIRA; BOTELHO; COELHO, 2002).

No Brasil, as condições de saúde relacionadas a qualidade física na idade avançada têm originado várias discussões a respeito da capacidade funcional dos idosos, dados estatísticos do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) mostram que no ano de 2020 a população da terceira idade atingirá uma estimativa de 30 milhões de pessoas (DIAS, 2016).

As alterações físicas ligadas à idade podem gerar agravos na realização de atividades da vida diária acarretando um declínio no nível de autonomia e causando danos como o enfraquecimento muscular decorrente da sarcopenia, desvios posturais causando a perda do equilíbrio e da flexibilidade, perda da agilidade, levando ao idoso a necessidade de cuidados, sobretudo quando se trata de independência (ESQUENAZI; SILVA; GUIMARÃES, 2014).

Alguns fatores mostram que as causas biológicas ligadas ao envelhecimento podem acarretar inúmeros malefícios provocando disfunções nas articulações e causando artrose e alterações na manipulação das mesmas, fazendo com que atinja regiões do joelho, tornozelo e quadril, o que pode levar a um declínio em muitos processos de locomoção, os quais aumentam o risco de quedas e tendem a reduzir tipicamente o equilíbrio (ABRAMOFF, 2017).

As mudanças na autonomia funcional no decorrer da vida também envolvem a prevalência de doenças cardiovasculares (DCVs), hipertensão arterial sistêmica (HAS) e outras enfermidades, trazendo inúmeros impactos à saúde do indivíduo, se destacando como um dos principais responsáveis pela perda da independência na idade avançada (TRAPÉ *et al.*, 2018).

Uma estratégia excelente para a manutenção da capacidade funcional de pessoas idosas, é a prática de exercícios físicos regularmente. Essa prática oferece efeitos positivos no condicionamento físico, contribuindo também para a qualidade de vida de forma gradativa nos aspectos psicológicos, sociais e mentais,

promovendo a melhora da autoestima e bem-estar do idoso e reduzindo quadros de ansiedade e depressão (SEEMANN *et al.*,2016). Assim, surge a seguinte problemática: Qual a autonomia funcional de idosos praticantes e não praticantes de atividade física?

A principal motivação para sustentar o presente projeto de pesquisa, justifica-se na importância que esse estudo possui para a população da terceira idade. É de extrema necessidade avaliar a capacidade funcional do idoso, visto que a perda dessa causa danos e consequências indesejáveis. Portanto, esse estudo pode contribuir para a busca de estratégias voltadas à prevenção do declínio da capacidade funcional e seus agravos. O trabalho pode beneficiar na eficácia de um envelhecimento saudável, reduzindo o risco de enfermidades como as doenças crônicas degenerativas, depressão e déficit cognitivo, pois vários idosos praticam exercícios físicos na cidade de Pombal-PB. Sendo a manutenção da habilidade funcional o fator determinante para a promoção da saúde do idoso, espera-se contribuir para futuros estudos. Assim, servindo como embasamento para outras pesquisas no estado da Paraíba ou em outras regiões do país.

O objetivo geral deste estudo tem como finalidade comparar a autonomia funcional de idosos praticantes em diversas modalidades de atividades físicas na cidade de Pombal-PB e os objetivos específicos procuram avaliar a autonomia funcional de idosos praticantes da musculação; aplicar avaliação nos idosos praticantes da caminhada; mensurar a autonomia funcional de idosos praticantes da ginástica e comparar o desempenho dos idosos quanto a capacidade funcional das distintas modalidades.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Conceituando o envelhecimento

O processo de envelhecimento é considerado um fato novo no contexto histórico humano, seguido de um conjunto de fatores econômicos, sociais, biológicos e demográficos. Nos índices demográficos, o envelhecimento da população é conceituado como o aumento na taxa da perspectiva de vida proporcionada a somatória populacional. Assim, o elemento que pode descrever o envelhecimento demográfico da melhor forma possível é a divisão entre o número total de pessoas idosas pelo número de pessoas jovens, isto é, a parcela entre os indivíduos com idade a partir de 60 anos ou acima por 100 indivíduos entre as faixas etárias de 0 a 14 anos, obtendo métodos diversificados para cada país, região, costume, indivíduo (CLARES *et al.*, 2020).

É notável que o envelhecimento ocorra naturalmente de forma contínua, sendo característico de todos os seres humanos passarem por esta etapa. Ao longo da vida manifestam-se alterações fisiológicas no organismo que desencadeiam mudanças nas moléculas e células, tais mudanças dificultam a atividade dos órgãos e do organismo, essas mudanças muitas vezes apresentam-se associadas ao estilo de vida e o ambiente em que o indivíduo vive, levando o mesmo ao sedentarismo, o que provoca o surgimento das doenças crônico-degenerativas, fazendo com que o idoso seja incapaz de exercer atividades da vida diária, necessitando de cuidados especiais (SANTOS, 2020).

Por meio dessas observações e argumentos, sustenta-se a hipótese de que ao envelhecer o ser humano apresenta dificuldades de manter a saúde física e intelectual, tornando-os alvos fáceis para os problemas de saúde existentes nesta fase da vida (DIAS, 2016).

Estudos recentes atribuem o conceito de envelhecimento como um retardo da vulnerabilidade e fragilidade desta fase, reduzindo os efeitos negativos desta etapa causados pela suscetibilidade à instalação de enfermidades no organismo, tornando o indivíduo capaz de manter a autonomia funcional sem prejudicar a realização de tarefas do cotidiano. Esses estudos resultaram em algumas definições e termos para descrever o envelhecimento, como por exemplo: envelhecimento saudável e envelhecimento ativo, pela OMS (VALER *et al.*, 2015).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) conceitua o termo envelhecimento saudável como as mudanças do corpo associadas a perspectiva de vida através de novos hábitos direcionados ao bem-estar físico e mental do idoso, desempenhando um importante papel na diminuição do risco de doenças relacionadas à idade. Já a capacidade funcional se refere a capacitação do indivíduo em gerenciar atividades básicas e avançadas do cotidiano mantendo a sua mobilidade. O ambiente em que o idoso vive também pode influenciar diretamente no seu estado de saúde físico e mental. As relações sociais contribuem significativamente para estimular os idosos a praticarem exercícios físicos, pois ao serem incluídos em grupo, eles passam a interagir com outras pessoas, tornando essas atividades mais prazerosas. Desta maneira, quando se mantém o convívio social, o idoso se sente mais acolhido e satisfeito, resultando na elevação da autoestima e adquirindo uma melhor qualidade de vida (TAVARES *et al.*, 2017).

Enfatizar a importância da funcionalidade sugere uma reflexão quanto ao funcionamento do corpo humano como um todo, garantindo uma condição saudável e mantendo a pessoa idosa mais flexível, sociável e intelectualmente ativa, o que a torna propensa para enfrentar as dificuldades e possíveis emoções negativas. Em contrapartida, o termo incapacidade faz alusão a delimitações ligadas a deficiências que aparecem em virtude do surgimento de perturbações geriátricas na organização estrutural do corpo ou fatores ambientais, limitando a oportunidade de viver de forma mais vigorosa, autônoma e independente (FONTES; BOTELHO; FERNANDES, 2013).

O progresso das pesquisas destinadas ao aumento dos índices de longevidade constitui uma fonte de oportunidades, otimizando a saúde das pessoas à medida em que envelhecem, mas por outro lado, essas conquistas representam um desafio para a sociedade. Habitualmente, a população idosa sofre algum tipo de preconceito por parte da sociedade, muitas vezes as pessoas têm um ponto de vista do idoso como um ser inútil, frágil, que não contribui para nada, que depende de cuidados específicos por parte de outras pessoas. De outra forma, essas opiniões serviram para desmistificar esses pensamentos, criando um quadro de valorização integral da pessoa humana (NUNES, 2017). Em vista disso, o envelhecimento está fortemente ligado a diversos fenômenos, relacionados a valores, religiosidade, culturas, convivência familiar e coletiva. Outro direito que deve ser indispensável é a

afetividade da família, tendo total atenção aos desejos e questionamentos dos idosos, conservando à sua estabilidade emocional (CANHESTRO, 2018).

2.2 Alterações fisiopatológicas decorrentes do envelhecimento

O processo de envelhecimento pode se manifestar de diferentes formas para cada pessoa, ocorrendo de maneira mais lenta para alguns e mais acelerada para outros. Estas transformações são desenvolvidas por consequências resultantes do sedentarismo, problemas relacionados às DCNTs (Doenças crônicas não transmissíveis), indicadores de renda. Em compensação, o termo “biológico” se refere as mudanças no sistema musculoesquelético, redução da elasticidade dos tecidos e outros sistemas do corpo que também são afetados como o sistema imunológico, cardiovascular, respiratório, entre outros. (AMBROSIO, 2019) O termo “psíquico” é atribuído aos efeitos da velhice sobre o sistema nervoso estando fortemente coerente com a afetividade e cognição. Desse modo, tentar entender como acontece o envelhecimento se faz presente na construção de novos conhecimentos que se estruturam nas ações do dia a dia (ALVES; SAUAIA, 2018).

Como a velhice caracteriza-se pela deterioração contínua de várias funções do organismo, percebe-se neste estágio o aparecimento de transtornos mentais que complicam a condição de vida de muitos idosos, sendo um abalo não só para as faculdades físicas e mentais do idoso, mas também para os seus familiares. Uma das doenças de foro psíquico mais comum e crescente na população idosa é a depressão. Os transtornos depressivos têm alta conexão com DCNT, o que pode traçar um provável desenvolvimento futuro de doenças como diabetes, doença arterial coronariana, e no caso do agravamento dessa enfermidade, como a predominância consecutiva da depressão depois de sofrer um AVC, o que pode piorar a condição da saúde da pessoa, podendo levar ao óbito (SILVA *et al.*, 2017).

Outro elemento responsável pelas patologias na idade avançada é a perda da massa muscular, fenômeno denominado de sarcopenia, essa redução pode promover o enfraquecimento dos músculos, provocando uma diminuição significativa da força. Também existem causas como o enrijecimento das articulações, dificultando a mobilidade dessas estruturas, a perda do equilíbrio e as anormalidades na marcha, gerando o comprometimento das vias neurais e

designando um posicionamento anormal de alguma parte do corpo, representando riscos para tendências a quedas repentinas, dores e limitação na mobilidade desses idosos (CLARES *et al.*, 2020).

Apesar de hoje existir mais acesso aos programas de saúde pública, estudos recentes indicam que ainda existem muitos problemas que podem estar presentes nos tópicos da saúde. Dentre as doenças mais comuns no cenário global, a grande maioria tem destaque para o diabetes mellitus (DM). Essa doença ocorre pelo aumento da glicose no sangue gerando a hiperglicemia, resultante de algum defeito na secreção da insulina, hormônio produzido pelo pâncreas, acarretando inúmeros prejuízos na função dos órgãos (LIMA *et al.*, 2018).

O paciente idoso se encontra mais vulnerável as complicações do diabetes quando leva um estilo de vida impróprio, contribuindo para torná-lo uma pessoa inativa, esses hábitos contemporâneos têm contribuído para o crescimento de doenças crônicas nesse grupo de pessoas, principalmente o diabetes mellitus (LIMA *et al.*, 2018).

As doenças cardiovasculares ocupam o primeiro lugar nas causas de mortalidade no Brasil. Essas consequências podem ser expressas pelos efeitos dos fatores comportamentais de risco, como o aumento da pressão arterial, sobrepeso, elevação da glicemia, além dos fatores genéticos que possuem caráter hereditário. Neste sentido, observa-se que a transição epidemiológica das doenças cardiovasculares é decorrente de fenômenos como a urbanização e as mudanças territoriais, refletindo uma forte ligação na maneira como as diferentes classes sociais reagem a essas doenças (PIUVEZAM *et al.*, 2015).

O tabagismo se destaca como outro hábito capaz de reduzir a expectativa de vida na velhice, gerando estragos em órgãos como o coração e os pulmões, além de estar fortemente associado ao surgimento do câncer, aumentando as chances do paciente de ter um infarto, interferir na absorção de oxigênio e ocasionando as doenças respiratórias. Os fumantes também são propensos a ter elevações da pressão arterial e do colesterol, facilitando a probabilidade de ter um AVC. A boa notícia é que parar de fumar pode aumentar de 2 a 3 anos a perspectiva de vida, melhorando a circulação e a respiração logo nas primeiras semanas, mesmo para quem consumia uma carteira de cigarros diária (JACONDINO *et al.*, 2019).

A detecção das doenças crônicas da população indica uma evolução na prevenção clínica das doenças cardiovasculares. Porém, a escassez de pesquisas

brasileiras na análise das transições epidemiológicas das DCV traz à tona mudanças no comprobatório dos dados estatísticos e abordagem nas taxas de incidência dessas doenças (MASSA; DUARTE; CHIAVEGATTO FILHO, 2019).

2.3 Benefícios da prática de atividade física na terceira idade

Que a atividade física na terceira idade desempenha diversos benefícios na prevenção de doenças já se sabe. No entanto, ainda existem pessoas nessa faixa etária que ainda não adotaram mudanças nos hábitos de vida, refletindo um comportamento decorrente da comodidade da vida moderna, o que gera um processo de regressão funcional. As principais causas da ausência de exercícios físicos na terceira idade são realçadas pelo descontrole do equilíbrio, fazendo com que o idoso sinta medo de cair, a carência de informações sobre a prática dessas atividades por parte de parentes e especialistas na área da saúde e as fragilidades da idade avançada (CAMBOIM *et al.*, 2017).

A prática regular de exercícios físicos auxilia na prevenção de diversos distúrbios no organismo, evitando que as pessoas sejam expostas a fatores condicionantes de patologias, trazendo inúmeros benefícios como: controle do peso corporal, melhora no controle da pressão arterial, mantém a autoestima elevada, desperta a disposição e o apetite, além de preservar a massa corporal magra (SANTOS, 2018).

Uma rotina ativa tem como consequência ganhos na manutenção da autonomia sendo especialmente indispensável para o bem-estar dos praticantes. Além dos efeitos sobre a mente, a atividade física melhora o funcionamento do coração estimulando a vascularização, o que garante a redução de fatores de risco como o colesterol e hipertensão arterial, triglicerídeos (TG), lipoproteína de baixa densidade (LDL-C), lipoproteína de alta densidade (HDL-C) e mantém os níveis de glicemia equilibrados. A American College of Sports Medicine e American Heart Association recomenda pelo menos trinta minutos de exercícios físicos de forma intermediária durante cinco dias por semana, ou pelo menos vinte minutos de exercícios durante três dias na semana de maneira intensiva, com o intuito de evitar determinados riscos e influenciar a prevenção e promoção da saúde (CICHOCKI *et al.*, 2017).

O treinamento contra a resistência é um grande aliado na prevenção da osteoporose, isso porque ajuda a evitar os riscos de quedas e auxilia no fortalecimento muscular e ósseo, evitando a fragilidade deles especialmente para os idosos e pessoas de meia-idade que busquem aderir aos programas de treinamento de força. (BORBA-PINHEIRO, 2017).

Para que se atinja a finalidade desejada, as atividades necessitam ser executadas com a intensidade mais suave e intensiva. Assim, a força dentro dos seus próprios limites contribui para o aumento da densidade mineral óssea (LOURES *et al.*, 2017).

Uma das atividades físicas que mais está sendo utilizada atualmente entre essas faixas etárias é a hidroginástica, pois as atividades em meio líquido contam com a possibilidade de realizar exercícios de força com impacto reduzido sobre as articulações. Os exercícios aquáticos demonstram ser eficazes tendo como principais vantagens a melhora do condicionamento cardiorrespiratório, cardiovascular e muscular, possibilita o equilíbrio e postura corporal, aumenta o desempenho da coordenação motora, melhora da absorção de oxigênio, melhora da mobilidade articular (LEÃO *et al.*, 2019).

Outra prática aderida pelos idosos é a caminhada, essa atividade não exige tanto em questões de custos, sendo acessível a qualquer pessoa e por ser um exercício moderado, sem grande impacto contribui para melhorar a capacidade de realizar as tarefas do dia a dia com menor esforço e diminui o risco de doenças cardiovasculares (QUEIROZ *et al.*, 2013).

Alguns estudos sugerem que a caminhada pode ser indicada para pessoas em tratamento de câncer de pulmão, promovendo a inclusão social, pois o idoso pode realizar essas atividades ao ar livre na companhia de amigos, ajudando a evitar quadros de depressão, ansiedade e possíveis transtorno do pânico (LATTARI *et al.*, 2015).

A dança pode ser uma alternativa para reduzir as limitações físicas dos idosos trazendo inúmeras vantagens como a reabilitação dos movimentos, melhora da coordenação motora, articular e muscular, possibilita a capacidade de realizar exercícios com intensidade alta e moderada, estimula o convívio social, melhorando a autoestima da pessoa e a comunicação (SILVA *et al.*, 2020).

Portanto, levando em conta a importância da prática de exercícios físicos moderados regularmente. A inserção de pessoas com 60 anos ou mais em

programas de treinamento destinados a manter a aptidão física tem sido recomendada com a finalidade de manter a qualidade de vida e um envelhecimento mais ativo e saudável. Essas iniciativas, quando aplicadas corretamente, asseguram a prolongação e longevidade da vida contra as numerosas enfermidades que acometem o organismo humano (FIGUEIREDO, OLLIVEIRA, SOUZA, 2019).

3 ARTIGO CIENTÍFICO

**AUTONOMIA FUNCIONAL ENTRE IDOSOS PRATICANTES DE DIVERSAS
MODALIDADES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

**LUCENA, C.S.
NASCIMENTO, M.A.M.**

FIEP BULLETIN

ISSN 2412-2688 - Eletrônico

Qualis C em Educação Física

AUTONOMIA FUNCIONAL ENTRE IDOSOS PRATICANTES DE DIVERSAS MODALIDADES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

CRISTHIAN DA SILVA LUCENA

Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Pombal – PB - Brasil

MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO

Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos – PB - Brasil

ABSTRACT

The current public health panorama in Brazil has generated several arguments aimed at the treatment and reduction of physical and pathological changes that affect the functional capacity of elderly people, however, changes in lifestyle habits have been triggering problems such as muscle weakness, deviations postural, loss of balance, flexibility and agility. This is a field study, where the research is classified as exploratory and with a quantitative approach. Fifteen people with an average age of 68.3 ± 3.6 years participated in this study, 5 from Bodybuilding, 5 from Gymnastics and 5 from Walking. The Functional Assessment Protocol of the Latin American Development Group for Maturity (GDLAM) was used. The data obtained (IG) were analyzed and a significant improvement in all tests in the Bodybuilding modality was proven, while the other modalities were classified as weak. It was verified that the weight training modality was efficient to increase the muscular strength of the lower and upper limbs of the elderly. These data help to encourage an active style and quality of life for the elderly, in order to reduce the physical and cognitive limitations of this population.

Keywords: Functional capacity, elderly, quality of life.

RESÚMÉ

Le panorama actuel de la santé publique au Brésil a généré plusieurs arguments visant au traitement et à la réduction des changements physiques et pathologiques qui affectent la capacité fonctionnelle des personnes âgées, cependant, des changements dans les habitudes de vie ont déclenché des problèmes tels que la faiblesse musculaire, les déviations posturales, la perte d'équilibre, de souplesse et d'agilité. Cette étude visait à comparer l'autonomie fonctionnelle des praticiens âgés dans les modalités de Marche, de Musculation et de Gymnastique. Il s'agit d'une étude de terrain, où la recherche est classée comme exploratoire et avec une approche quantitative. Quinze personnes d'un âge moyen de $68,3 \pm 3,6$ ans ont participé à cette étude, 5 en musculation, 5 en gymnastique et 5 en marche. Le protocole d'évaluation fonctionnelle du Groupe latino-américain de développement pour la maturité (GDLAM) a été utilisé. Les données obtenues (IG) ont été analysées et une amélioration significative de tous les tests dans la modalité Bodybuilding a été prouvée, tandis que les autres modalités ont été classées comme faibles. Il a été vérifié que la modalité de musculation était efficace pour augmenter la force musculaire des membres inférieurs et supérieurs des personnes âgées. Ces données contribuent à encourager un style de vie actif et une qualité de vie chez les personnes âgées, afin de réduire les limitations physiques et cognitives de cette population.

Mots clés : Capacité fonctionnelle, personnes âgées, qualité de vie.

RESUMEN

El panorama actual de la salud pública en Brasil ha generado varios argumentos encaminados al tratamiento y reducción de cambios físicos y patológicos que afectan la capacidad funcional de las personas mayores, sin embargo, los cambios en los hábitos de vida han estado desencadenando problemas como debilidad muscular, desviaciones posturales, pérdida de equilibrio, flexibilidad y agilidad. Este estudio tuvo como objetivo comparar la autonomía funcional de los practicantes de edad avanzada en las modalidades de Caminata, Fisicoculturismo y Gimnasia. Es un estudio de campo, donde la investigación se clasifica como exploratoria y con enfoque cuantitativo. En este estudio participaron quince personas con una edad promedio de $68,3 \pm 3,6$ años, 5 de Culturismo, 5 de Gimnasia y 5 de Caminar. Se utilizó el Protocolo de Evaluación Funcional del Grupo Latinoamericano de Desarrollo para la Madurez (GDLAM). Se analizaron los datos obtenidos (GI) y se comprobó una mejora significativa en todas las pruebas en la modalidad musculación, mientras que el resto de modalidades se clasificaron como débiles. Se verificó que la modalidad de entrenamiento con pesas fue eficiente para incrementar la fuerza muscular de las extremidades inferiores y superiores de los ancianos. Estos datos ayudan a fomentar un estilo activo y una calidad de vida de las personas mayores, con el fin de reducir las limitaciones físicas y cognitivas de esta población.

Palabras clave: capacidad funcional, anciano, calidad de vida.

RESUMO

O panorama da saúde pública atual no Brasil vem gerando diversos argumentos direcionados ao tratamento e redução das alterações físicas e patológicas que acometem a capacidade funcional de pessoas na terceira idade, porém, as mudanças nos hábitos de vida vêm desencadeando agravos como o enfraquecimento muscular, desvios posturais, a perda do equilíbrio, da flexibilidade e da agilidade. Este estudo teve como objetivo comparar a autonomia funcional de idosos praticantes nas modalidades de Caminhada, Musculação e Ginástica. Trata-se de um estudo de campo, onde a pesquisa se classifica como exploratória e de abordagem quantitativa. Participaram deste estudo 15 pessoas com idade média de $68,3 \pm 3,6$ anos praticantes, sendo 5 de Musculação, 5 de Ginástica e 5 de Caminhada. Foi utilizado o Protocolo de Avaliação Funcional do Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para Maturidade (GDLAM). Os dados obtidos (IG) foram analisados e ficou comprovado a melhora significativa em todos os testes na modalidade de Musculação, enquanto as outras modalidades tiveram a classificação de fracos. Verificou-se que a modalidade de musculação foi eficiente para aumentar a força muscular de membros inferiores e superiores de idosos. Estes dados proporcionam auxiliar o incentivo a um estilo e qualidade de vida de forma ativa para os idosos, a fim de reduzir as limitações físicas e cognitivas desta população.

Palavras-chave: Capacidade funcional, idosos, qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

A Organização das Nações Unidas (ONU) mostrou que o envelhecimento populacional tem aumentado desde a década de 70 e estima que esse fenômeno terá uma elevação significativa até o ano de 2025. Em nações emergentes o envelhecimento tem se tornado tão crescente e relevante quanto em países desenvolvidos, representando um fator importante em muitos países do mundo (SIQUEIRA; BOTELHO; COELHO, 2002).

No Brasil, as condições de saúde relacionadas a qualidade física na idade avançada têm originado várias discussões a respeito da capacidade funcional dos idosos, dados

estatísticos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE mostram que no ano de 2020 a população da terceira idade atingirá uma estimativa de 30 milhões de pessoas (DIAS, 2016).

As alterações físicas ligadas à idade podem gerar agravos na realização de atividades da vida diária acarretando um declínio no nível de autonomia e causando danos como o enfraquecimento muscular decorrente da sarcopenia, desvios posturais causando a perda do equilíbrio e da flexibilidade, perda da agilidade, levando ao idoso a necessidade de cuidados, sobretudo quando se trata de independência (ESQUENAZI; SILVA; GUIMARÃES, 2014).

Alguns fatores mostram que as causas biológicas ligadas ao envelhecimento podem acarretar inúmeros malefícios provocando disfunções nas articulações e causando artrose e alterações na manipulação das mesmas, fazendo com que atinja regiões do joelho, tornozelo e quadril, o que pode levar a um declínio em muitos processos de locomoção, os quais aumentam o risco de quedas e tendem a reduzir tipicamente o equilíbrio (ABRAMOFF, 2017).

As mudanças na autonomia funcional no decorrer da vida também envolvem a prevalência de doenças cardiovasculares (DCVs), hipertensão arterial sistêmica (HAS) e outras enfermidades, trazendo inúmeros impactos à saúde do indivíduo, se destacando como um dos principais responsáveis pela perda da independência na idade avançada (TRAPÉ *et al.*, 2018).

Uma estratégia excelente para a manutenção da capacidade funcional de pessoas idosas, é a prática de exercícios físicos regularmente. Essa prática oferece efeitos positivos no condicionamento físico, contribuindo também para a qualidade de vida de forma gradativa nos aspectos psicológicos, sociais e mentais, promovendo a melhora da autoestima e bem-estar do idoso e reduzindo quadros de ansiedade e depressão (SEEMANN *et al.*, 2016).

A principal motivação para sustentar a presente pesquisa, justifica-se na importância que esse estudo possui para a população da terceira idade. É de extrema necessidade avaliar a capacidade funcional do idoso, visto que a perda dessa causa danos e consequências indesejáveis. Portanto, esse estudo pode contribuir para a busca de estratégias voltadas à prevenção do declínio da capacidade funcional e seus agravos. O trabalho pode beneficiar na eficácia de um envelhecimento saudável, reduzindo o risco de enfermidades como as doenças crônicas degenerativas, depressão e déficit cognitivo, pois vários idosos praticam exercícios físicos na cidade de Pombal-PB. Sendo a manutenção da habilidade funcional o fator determinante para a promoção da saúde do idoso, espera-se contribuir para futuros estudos. Assim, servindo como embasamento para outras pesquisas no estado da Paraíba ou em outras regiões do país.

O objetivo deste estudo tem como finalidade comparar a autonomia funcional de idosos praticantes em diversas modalidades de atividades físicas na cidade de Pombal-PB.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa do tipo exploratória, visto que esse tema tem como finalidade promover uma maior proximidade com a problematização do estudo, tendo como finalidade a elaboração de hipóteses. Trata-se de um estudo de campo, pois foi feita uma coleta de dados, analisado os resultados correspondentes com o tema a ser estudado, presenciando a realidade dos fatos diretamente do ambiente físico compreendido dentro dos seus limites. A abordagem desta pesquisa se enquadra como quantitativa, pois é possível mensurar e quantificar os resultados obtidos e coletar informações que vão comprovar ou não as hipóteses levantadas (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012).

A população deste estudo foi constituída por idosos da cidade de Pombal-PB praticantes das diversas modalidades oferecidas, sendo elas musculação, caminhada e ginástica. A amostra foi composta por 15 participantes, na faixa etária de 60 anos ou acima, que treinavam exclusivamente uma das modalidades oferecidas.

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi o Protocolo de Avaliação Funcional do Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para Maturidade (GDLAM) (DANTAS; VALE, 2004) que avalia o equilíbrio dinâmico, a velocidade e a força de membros inferiores e superiores por meio de testes. E consiste na seguinte execução:

1. Caminhar 10 metros (C10m) – avalia a velocidade que o indivíduo leva para percorrer a distância de 10 metros;

2. Levantar-se da posição sentada (LPS) – avalia a capacidade funcional da extremidade corporal inferior. Procedimento: partindo da posição sentada em uma cadeira, a idosa levanta-se e senta-se cinco vezes, consecutivamente. A cadeira deve estar a 50 cm do solo e não ter braços;

3. Levantar-se da posição decúbito ventral (LPDV) – avalia a habilidade do indivíduo para levantar-se do chão. Estando na posição de decúbito ventral, ao comando sonoro, deve levantar-se e ficar de pé no menor tempo possível;

4. Levantar-se da cadeira e locomover-se pela casa (LCLC) – avalia a agilidade e o equilíbrio. Onde se demarcou dois cones diagonalmente a uma cadeira, com quatro metros de distância atrás da cadeira e três metros para ambos os lados. Sentado na cadeira (com os pés sem tocar ao solo), ao sinal sonoro levanta-se primeiro move-se para direita (circulando o cone), retorna e senta novamente levantando os pés. Sem pausa, repete a mesma sequência para a esquerda. Após, repete-se o percurso para ambos os lados (sem pausa), em menor tempo possível (em segundos).

A análise dos dados foi realizada mediante aplicação de sistema próprio utilizando e considerando a tabela proposta pelo próprio protocolo, com cálculos executados no Excel for Windows 2020, tanto das tarefas individuais quanto a mensuração do IG (Índice Geral)

Tabela 1 – Índices do Protocolo de Avaliação Funcional do Grupo de Desenvolvimento Latino – Americano (GDLAM)

Testes Classif.	C10m (seg)	LPS (seg)	LPDV (seg)	LCLC (seg)	IG (escores)
Fraco	+ 7,09	+ 11,19	+ 4,40	+ 43,00	+ 28,54
Regular	7,09-6,34	11,19-9,55	4,40-3,30	43,00-38,69	28,54-25,25
Bom	6,33-5,71	9,54-7,89	3,29-2,63	38,68-34,78	25,24-22,18
Muito Bom	- 5,71	- 7,89	- 2,63	- 34,78	- 22,18

C10m = caminhar 10 metros; LPS = levantar da posição sentada; LPDV = levantar da posição de decúbito ventral; LCLC = levantar da cadeira e locomover-se pela casa; IG = índice GDLAM.

O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário de Patos - UNIFIP, tendo CAAE: 46215721.7.0000.5181 e número do parecer: 4.747.160. Após a aprovação da pesquisa, foi realizada a coleta de dados onde os voluntários foram convidados a participar da pesquisa e assinaram o Registro Livre e Esclarecido (RLE), tendo o direito de escolher se participariam ou não e desistir a qualquer momento, sem qualquer prejuízo de acordo com as orientações contidas na resolução 466/2012.

A aplicação dos testes foi realizada de maneira individual garantindo a confidencialidade das informações pessoais dos participantes.

RESULTADOS

O estudo foi realizado com 15 praticantes de atividades físicas da cidade de Pombal-PB nas modalidades de musculação, caminhada e ginástica, sendo 40% do sexo masculino e 60% do sexo feminino nas modalidades de musculação e caminhada, 20% do sexo masculino e 80% do sexo feminino na modalidade de ginástica. Observando-se conforme tabela 2 que os

praticantes de musculação possuem menor idade ($64,2 \pm 2$), seguidos pelos da ginástica ($69,6 \pm 6$) e da caminhada ($71,2 \pm 3$) o que pode ter influenciado nos resultados.

Tabela 2 Tabela contendo resultados para quantitativo de sexo masculino e feminino e idade.

SEXO	MASC	FEM	IDADE
MUSCULAÇÃO	40%	60%	* $64,2 \pm 2$
CAMINHADA	40%	60%	*** $71,2 \pm 3$
GINÁSTICA	20%	80%	** $69,6 \pm 6$

Abaixo se encontram os resultados obtidos neste estudo sobre o nível de autonomia funcional de idosos praticantes dessas modalidades, conforme tabela 2:

Tabela 3. Tabela contendo resultados da autonomia funcional (GDLAM).

MODALIDADES	C10m	LPS	LPDV	LCLC	IG
MUSCULAÇÃO	$5 \pm 0,8$	$9,07 \pm 3$	$4,6 \pm 5,1$	$30 \pm 3,4$	$22,5 \pm 3,4$
CAMINHADA	* $7,4 \pm 1,5$	** $31,3 \pm 3$	** $9,7 \pm 10$	** $46,5 \pm 1$	** $41,9 \pm 16,2$
GINÁSTICA	** $7,4 \pm 1,9$	* $14,9 \pm 5$	* $6,1 \pm 4,4$	* $40,7 \pm 1$	* $32,5 \pm 10,5$

C10m = caminhar 10 metros; LPS = levantar da posição sentada; LPDV = levantar da posição de decúbito ventral; LCLC = levantar da cadeira e locomover-se pela casa; IG = índice GDLAM.

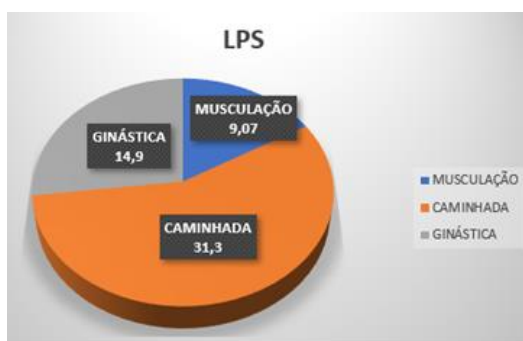
Ao se direcionar ao teste de caminhar 10 metros observa-se que os melhores resultados são apontados nas modalidades de Musculação (Muito bom), seguidos da Ginástica (Regular) e finalizados pela caminhada (Regular), porém com índices muito próximos nestas últimas, conforme gráfico abaixo:

Gráfico 1. Resultados do teste de Caminhar 10 metros – C10m



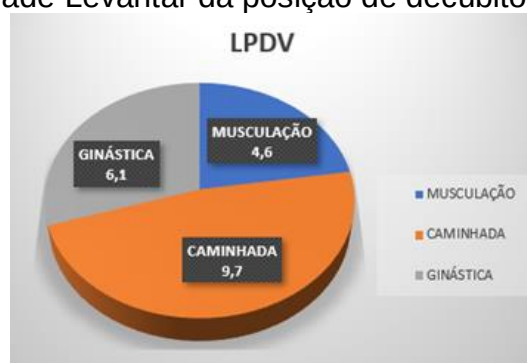
Fator esse que permanece no teste de Levantar da posição sentada, onde a sequência é mantida, com a musculação aparecendo com um resultado bom, porém há um distanciamento mais significativo para os resultados entre a ginástica (Fraco) e a caminhada (Fraco), conforme é observado no seguinte gráfico.

Gráfico 2. Resultados do teste Levantar da posição sentada – LPS



Já no teste de Levantar da posição de decúbito ventral – LPDV as avaliações das modalidades, onde são verificados os piores resultados prevalece, porém, a sequência dos anteriores, onde a modalidade de musculação (Regular), é superior às demais modalidades, ou seja, Ginástica (Fraco) e Caminhada (Fraco) e conforme gráfico 3.

Gráfico 3. Resultados da modalidade Levantar da posição de decúbito ventral – LPDV



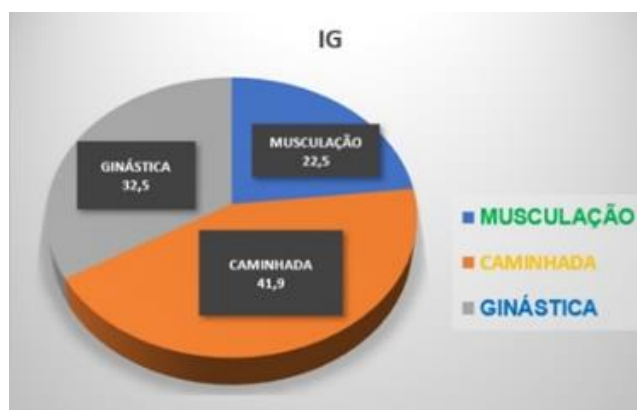
No teste de Levantar da cadeira e caminhar pela casa – LCLC as avaliações das modalidades se mantém, onde são verificados bons resultados especialmente na modalidade de musculação (Muito bom), superando às demais modalidades, ou seja, Ginástica (Regular) e Caminhada (Fraco) conforme gráfico 4.

Gráfico 4. Resultados da modalidade Levantar da cadeira e locomover-se pela casa - LCLC



No geral, conforme os resultados relativos ao coeficiente GDLAM (IG), percebe-se que das três modalidades, a que obteve o melhor resultado foi a modalidade de musculação. Já as modalidades de caminhada e ginástica tiveram os resultados do coeficiente IG classificados como fraco.

Gráfico 5. Resultados do IG – Índice Geral



Levando em consideração a média dos resultados na tabela acima, percebe-se que em todos os testes propostos houve superioridade na modalidade de musculação, sendo destaque em relação às demais modalidades.

DISCUSSÃO

Neste estudo, ao comparar o nível de autonomia funcional em idosos na cidade de Pombal-PB praticantes de musculação, caminhada e ginástica, observa-se que a modalidade de musculação apresentou melhores resultados em relação a aptidão física dos mesmos.

De acordo com Angeli, Menezes e Mazo (2017), um dos exercícios mais recomendados para aprimorar os elementos da autonomia funcional em indivíduos da terceira idade é a musculação, contribuindo para o aumento da resistência muscular e cardiorrespiratória, do equilíbrio dinâmico, da flexibilidade e agilidade, potencializando a capacidade de condicionar os esforços de alta ou moderada intensidade por um período mais prolongado de tempo. Do mesmo modo, a ginástica tem como finalidade tonificar a musculatura e intensificar a resistência aeróbia, a agilidade e flexibilidade, promovendo a melhora do condicionamento físico e a autonomia funcional dos praticantes.

No estudo realizado por Andrade *et al.* (2018) o qual comparou os níveis de autonomia funcional de 39 idosos, sendo que 19 realizavam atividades como caminhada e 20 realizavam atividades como academia ao ar livre em um parque a céu aberto na cidade de Presidente Prudente/SP evidenciou que os praticantes de academia ao ar livre apresentaram resultados superiores em relação aos da caminhada, uma vez que este exercício trabalha tanto os membros inferiores quanto os superiores. Equitativamente, grande parte da amostra na presente pesquisa relatou em todos os testes superioridade na prática de musculação, sendo destaque no que concerne às demais modalidades.

Uma pesquisa realizada por Macedo *et al.* (2018) com o intuito de analisar a eficácia de exercícios resistidos em 10 idosos na faixa etária de 64 anos depois de seis semanas de treinamento, que frequentavam aulas de ginástica localizada, revelou uma elevação na força muscular de membros superiores e inferiores. Eles concluíram que a introdução do treinamento resistido na rotina de atividades desses indivíduos causou uma progressão nas capacidades funcionais de maneira vertiginosa, que porventura é decorrente desses idosos apresentarem uma vida regularmente ativa antes de realizar o treinamento resistido. Em contrapartida, as modalidades de caminhada e ginástica tiveram os resultados do coeficiente IG classificados como fraco.

Silva, Oliveira e Alfieri (2018) realizaram uma pesquisa que objetivou avaliar a mobilidade funcional de 51 pessoas com uma rotina sedentária e pessoas ativas que executavam o exercício da caminhada com idade de 60 anos ou mais em uma UBS na zona Sul da cidade de São Paulo. Ao verificarem a motricidade dos voluntários, por meio da aplicação de um teste que visava aferir em quantos segundos eles eram capazes de levantar e

sentar na cadeira sem o apoio dos braços e um teste para se deslocar por três metros, os autores observaram que os idosos praticantes de caminhada obtiveram melhores efeitos no aspecto da mobilidade funcional, promovendo o domínio do equilíbrio dinâmico e consequentemente a resistência da extremidade corporal superior e inferior. Por outro lado, na realização do teste de caminhar 10 metros na pesquisa, notou-se que a modalidade de caminhada obteve resultado regular e no teste de levantar da posição sentada a classificação se enquadrou como fraca.

Os resultados obtidos na pesquisa corroboram com o estudo de Abiko *et al.* (2018) que observaram que a variedade de exercícios da musculação em contraste à caminhada que incessantemente apresenta o mesmo padrão de movimento seja a justificativa para os maiores níveis de força muscular isométrica e dinâmica, assim os idosos praticantes de musculação na pesquisa foram classificados como suficientemente ativos.

A maior parte das pesquisas citadas anteriormente colaboram com os dados encontrados na presente pesquisa, na medida em que o nível de autonomia funcional dos idosos da cidade de Pombal – PB praticantes da musculação tiveram melhores classificações nos resultados dos testes aplicados.

CONCLUSÃO

Em conclusão, esta pesquisa verificou que idosos participantes de atividades regulares de musculação possuem uma melhor autonomia funcional em comparação a exercícios de ginástica e caminhada.

Verificou-se que a modalidade de musculação foi eficiente para aumentar a força muscular de membros inferiores e superiores de idosos. Estes dados proporcionam auxiliar o incentivo a um estilo e qualidade de vida de forma ativa para os idosos, a fim de reduzir as limitações físicas e cognitivas desta população.

REFERÊNCIAS

ABIKO, Rafael Hideki; TAMURA, Silvia Harumi; BORGES, Paulo Henrique; OLIVEIRA, Leonardo Pestillo de; BERTOLINI, Sonia Maria Marques Gomes. Comparação da ansiedade e da capacidade cognitiva entre idosos praticantes de caminhada e musculação.

ENCICLOPÉDIA BIOSFERA, Goiânia, v.15, n.27; p.91, jun.2018.

ABRAMOFF, Sergio. **Rejuvenhecer: a saúde como prioridade**. Editora Intrínseca, 2017.

ANGELI, Kelly Cristina; MENEZES, Enaiane Cristina; MAZO, Giovana Zarpellon. Influência da musculação e ginástica na aptidão física de idosos **ConsSaude**, v.16, n.2, p.209-216, jun. 2017.

ANDRADE, Natalia Cristina; MOREIRA JUNIOR, Carlos Roberto; KLEBIS, William Frederico Almeida; ARAÚJO, Isabela Cristina Duarte; TOLEDO, Ana Clara Campagnolo Gonçalves; OLIVEIRA, Weber Gutemberg Alves de; FERREIRA, Aline Duarte. Qualidade de vida de idosos praticantes de exercício físico em academias ao ar livre em parque a céu aberto. **Colloq Vitae**, Presidente Prudente, v.10, n.3, p.54-59, set./dez. 2018.

DANTAS, E.H.M., VALE, R.G.S. Protocolo GDLAM de Avaliação da Autonomia Funcional. **Fitness & Performance Journal**, v.3, n.3, p. 175-182, 2004.

DIAS, Luiz Fernando. **Benefícios do exercício físico na terceira idade**. 2016. 35f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes, 2016.

ESQUENAZI, Danuza; SILVA, Sandra R. Boiça; GUIMARÃES, Marco Antônio M. Aspectos fisiopatológicos do envelhecimento humano e quedas em idosos. **Revista HUPE**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p.11-20, abr/jun.2014.

MACEDO, Tiago André; OLIVEIRA, Daniel Vicentini de; DOMINGUES, Wagner Jorge Ribeiro; MARTINELLI, Telma Adriana Pacífico. Efeitos de um programa de exercícios resistidos na força muscular de idosos. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, Campinas, v. 8, n. 11, p. 37 - 47, nov. 2018.

SEEMANN, Taysi; SCHIMITT, Carolina Weber; GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo; KORN, Simone; SIMAS, Joseani Paulini Neves; SOUZA, Melissa de Carvalho; MACHADO, Zênite. Treinabilidade e reversibilidade na aptidão física de idosas participantes de programa de intervenção. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v.19, n.1, p.129-137, mar. 2016.

SILVA, Clévia da; OLIVEIRA, Natália Cristina de; ALFIERI, Fábio Marcon. Mobilidade funcional, força, medo de cair, estilo e qualidade de vida em idosos praticantes de caminhada. **Acta Fisiatr.**, v.25, n.1, p.22-26, 2018.

SIQUEIRA, Renata Lopes; BOTELHO, Maria Izabel Vieira; COELHO, France Maria Gontijo. A velhice: algumas considerações teóricas e conceituais. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, vol. 7, n. 4, p. 899-906, 2002.

TRAPÉ, Atila Alexandre; LIZZI, Elisangela Aparecida da Silva; JACOMINI, André Mourão; BUENO JÚNIOR, Carlos Roberto; FRANCO, Laercio Joel; ZAGO, Anderson Saranz. Exercício Físico Supervisionado, Aptidão Física e Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares em Adultos e Idosos. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, Curitiba, v.22, n.4, p. 291-298, abr.2018.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Artmed Editora, 2012.

REFERÊNCIAS

ABIKO, Rafael Hideki; TAMURA, Silvia Harumi; BORGES, Paulo Henrique; OLIVEIRA, Leonardo Pestillo de; BERTOLINI, Sonia Maria Marques Gomes. Comparação da ansiedade e da capacidade cognitiva entre idosos praticantes de caminhada e musculação. ENCICLOPÉDIA BIOSFERA, Goiânia, v.15, n.27; p.91, jun.2018.

ABRAMOFF, Sergio. **Rejuvenecer: a saúde como prioridade**. Editora Intrinseca, 2017.

ALVES, Cândida Helena Lopes; SAUAIA, Bismarck Ascar. **Envelhecer: Uma Visão Multiprofissional**. Appris Editora e Livraria Eireli-ME, 2018.

AMBRÓSIO, Cláudio. **E se você viver mais de 100 anos?** :O que a ciência traz de novo para você e sua família em saúde, longevidade e estética. Editora Gente, 2019.

ANDRADE, Natalia Cristina; MOREIRA JUNIOR, Carlos Roberto; KLEBIS, William Frederico Almeida; ARAÚJO, Isabela Cristina Duarte; TOLEDO, Ana Clara Campagnolo Gonçalves; OLIVEIRA, Weber Gutemberg Alves de; FERREIRA, Aline Duarte. Qualidade de vida de idosos praticantes de exercício físico em academias ao ar livre em parque a céu aberto. Colloq Vitae, Presidente Prudente, v.10, n.3, p.54-59, set./dez. 2018

ANGELI, Kelly Cristina; MENEZES, Enaiane Cristina; MAZO, Giovana Zarpellon. Influência da musculação e ginástica na aptidão física de idosos ConsSaude, v.16, n.2, p.209-216, jun. 2017.

BORBA-PINHEIRO, Claudio Joaquim. A prática de exercícios físicos como forma de prevenção. **O envelhecimento populacional um fenômeno**. Editora Unoesc, v. 171, 2017.

CAMBOIM, Francisca Elidivânia de Farias; NÓBREGA, Marie Oliveira; DAVIM, Rejane Marie Barbosa; CAMBOIM, José Cleston Alves; NUNES, Rosa Martha Ventura; OLIVEIRA, Silvia Ximenes. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Rev enferm UFPE on line.**, Recife, v.11, n.6, p. 2415-22, jun. 2017.

CANHESTRO, Ana Maria Grego Dias Sobral. **Envelhecer com saúde: promoção de estilos de vida saudáveis no Baixo Alentejo**. 2018.318f. Tese (Doutorado em Enfermagem) -Universidade de Lisboa, Lisboa,2018.

CICHOCKI, Marcelo; FERNANDES, Karen Parron; CASTRO-ALVES, Daniellen Cristhine; GOMES, Marcus Vinicius de Matos. Atividade física e modulação do risco cardiovascular. **Rev Bras Med Esporte**, v. 23, n. 1, jan/fev, 2017.

CLARES, Jorge Wilker Bezerra; FREITAS, Maria Célia; BORGES, Cíntia Lira; SANTOS, Milena Silva; NASCIMENTO, Michelli Barbosa. O envelhecimento

populacional na sociedade capitalista: entre o social e o econômico. **Temporalis**, v. 20, n. 39, p. 163-176, 2020.

DANTAS, E.H.M., VALE, R.G.S. Protocolo GDLAM de Avaliação da Autonomia Funcional. **Fitness & Performance Journal**, v.3, n.3, p. 175-182, 2004.

DIAS, Luiz Fernando. **Benefícios do exercício físico na terceira idade**. 2016. 35f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes, 2016.

ESQUENAZI, Danuza; SILVA, Sandra R. Boiça; GUIMARÃES, Marco Antônio M. Aspectos fisiopatológicos do envelhecimento humano e quedas em idosos. **Revista HUPE**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p.11-20, abr/jun.2014.

FIGUEIREDO, José Gabriel Ribeiro; OLIVEIRA, Cristiane Pereira; SOUZA, Marco José Mendonça. A influência dos Jogos de Integração dos Servidores do Instituto Federal de Roraima (JINTS-IFRR) na melhoria da qualidade de vida dos participantes. **Fórum de Integração Ensino, Pesquisa, Extensão e Inovação Tecnológica do IFRR-e-ISSN 2447-1208**, v. 6, n. 1, 2019.

FONTES, Ana Paula; BOTELHO, Maria Amália; FERNANDES, Ana Alexandre. A funcionalidade dos mais idosos (75 anos): conceitos, perfis e oportunidades de um grupo heterogêneo. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, pp. 91- 107, jan/mar.2013.

JACONDINO, Camila Bittencourt; SCHWANKE, Carla Helena Augustin; CLOSS, Vera Elizabeth; GOMES, Irênio; BORGES, Cristiane Alves; GOTTLIEB, Maria Gabriela Valle. Associação do tabagismo com biomarcadores REDOX e fatores de risco cardiometabólicos em idosos. **Cad. Saúde Colet.**, Rio de Janeiro, v. 27, n.1, p. 45-52, 2019.

LATTARI, E.; PAES, F.; MACHADO, A.; ROCHA, N. B. F.; NARDI, A. E. Efeitos crônicos do exercício aeróbio sobre o transtorno do pânico: uma revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados e não-randomizados. **Medical Express**, v.2, n.6, p.1-7, 2015.

LEÃO, Luciano Amado; LUCIANO, Gilberto Aparecido Gomes; SANTANA, Yasmin Barros; BONFIM, Mariana Rotta. Benefícios das atividades aquáticas para idosos. **Rev. Aten. Saúde**, São Caetano do Sul, v. 17, n. 61, p. 127-134, jul./set. 2019.

LIMA, Luciano Ramos; FUNGHETTO, Silvana Schwerz; VOLPE, Cris Renata Grou; SANTOS, Walterlânia Silva; FUNEZ, Mani Indiana; STIVAL, Marina Morato. Qualidade de vida e o tempo do diagnóstico do diabetes mellitus em idosos. **Rev. Bras. Geriatr. Geronto.**, Rio de Janeiro, v.21, n.2, p.180-190, 2018.

LOURES, Marco Antônio R.; ZERBINI, Cristiano Augusto F.; DANOWSKI, Jaime S.; PEREIRA, Rosa Maria R.; MOREIRA, Caio; DE PAULA, Ana Patrícia; CASTRO, Charles Helden M.; SZEJNFELDA, Vera Lúcia; MENDONÇA, Laura Maria C.; RADOMINISKI, Sebastião C.; BEZERRA, Mailze C.; SIMÕES, Ricardo; BERNARDO, Wanderley M. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Reumatologia para diagnóstico

e tratamento da osteoporose em homens. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 57, p. 497-514, 2017.

MACEDO, Tiago André; OLIVEIRA, Daniel Vicentini de; DOMINGUES, Wagner Jorge Ribeiro; MARTINELLI, Telma Adriana Pacífico. Efeitos de um programa de exercícios resistidos na força muscular de idosos. *Revista Eletrônica Nacional de Educação Física*, Campinas, v. 8, n. 11, p. 37 - 47, nov. 2018.

MASSA, Kaio Henrique Correa; DUARTE, Yeda Aparecida Oliveira; CHIAVEGATTO FILHO, Alexandre Dias Porto. Análise da prevalência de doenças cardiovasculares e fatores associados em idosos, 2000-2010. **Ciência e Saúde Coletiva**, v.24, n.1, p.105-114,2019.

NUNES, Alexandre Morais. Demography, aging and health: an analysis of the interior of Portugal. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 133-154, 2017.

PIUVEZAM, Grasiela; MEDEIROS, Wilton Rodrigues; COSTA, Andressa Vellasco; EMERENCIANO, Felipe Fonseca; SANTOS, Renata Cristina; SEABRA, Danilo Silveira. Mortalidade em Idosos por Doenças Cardiovasculares: Análise Comparativa de Dois Quinquênios. **Arq Bras Cardiol.**, v.105, n.4, p.371-380, 2015.

QUEIROZ, Andréia Cristiane Carrenho; BRITO, Leandro Campos; SANTOS, Mayara Alves; FECCHIO, Rafael Yokoyama; STOCCO, Ana Luiza Bonilha; BEZERRA, Alan Irwin; CAVALI, Andreza Aguida Pereira; MODESTO, Bruno Temoteo; CAEDOSO JUNIOR, Rivaldo Gomes; BARTHOLOMEU, Teresa; TINUCCI, Tais; FORJAZ, Claudia Lúcia de Moraes. Prescrição de caminhada não supervisionada, risco cardiovascular e aptidão física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. v.27, n. 3, p.377- 386, 2013.

SANTOS, César Augusto de Souza. **Prevenção de Quedas em Idosos**. Dykinson, 2020.

SANTOS, Willian Jackson Moura. Benefícios da prescrição do exercício físico para o Idoso. 2018. 11f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física Bacharel) – UNIC, Cuiabá,2018.

SEEMANN, Taysi; SCHIMITT, Carolina Weber; GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo; KORN, Simone; SIMAS, Joseani Paulini Neves; SOUZA, Melissa de Carvalho; MACHADO, Zênite. Treinabilidade e reversibilidade na aptidão física de idosas participantes de programa de intervenção. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v.19, n.1, p.129-137, mar. 2016.

SILVA, Adjailson de Araujo *et al.* **Aptidão física e saúde: exercício físico e seu papel na promoção da saúde**. Pimenta Cultural, 2020.

SILVA, Amanda Ramalho; SGNAOLIN, Vanessa; NOGUEIRA, Eduardo Lopes; LOUREIRO, Fernanda; ENGROFF, Paula; GOMES, Irenio. Doenças crônicas não transmissíveis e fatores sociodemográficos associados a sintomas de depressão em idosos. **J Bras Psiquiatr.**, v.66, n.1, p.45-51,2017.

SILVA, Clévia da; OLIVEIRA, Natália Cristina de; ALFIERI, Fábio Marcon. Mobilidade funcional, força, medo de cair, estilo e qualidade de vida em idosos praticantes de caminhada. *Acta Fisiatr.*, v.25, n.1, p.22-26,2018.

SIQUEIRA, Renata Lopes; BOTELHO, Maria Izabel Vieira; COELHO, France Maria Gontijo. A velhice: algumas considerações teóricas e conceituais. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, vol. 7, n. 4, p. 899-906, 2002.

TAVARES, Renata Evangelista; JESUS, Maria Cristina Pinto; MACHADO, Daniel Rodrigues; BRAGA, Vanessa Augusta Souza; TOCANTINS, Florence Romijn; MERIGHI, Miriam Aparecida Barbosa. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v.20, n.6, p.889-900 ,2017.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Artmed Editora, 2012.

TRAPÉ, Atila Alexandre; LIZZI, Elisangela Aparecida da Silva; JACOMINI, André Mourão; BUENO JÚNIOR, Carlos Roberto; FRANCO, Laercio Joel; ZAGO, Anderson Saranz. Exercício Físico Supervisionado, Aptidão Física e Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares em Adultos e Idosos. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, Curitiba, v.22, n.4, p. 291-298, abr.2018.

VALER, Daiany Borghetti; BIERHALS, Carla Cristiane Becker Kottwitz; AIRES, Marinês; PASKULIN, Lisiane Manganelli Girardi. O significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas vinculadas a grupos educativos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v.18, n.4, p.809-819, jul.2015.

APÊNDICE A – Registro Livre e Esclarecido

REGISTRO LIVRE E ESCLARECIDO

Nome da Pesquisa: AUTONOMIA FUNCIONAL ENTRE IDOSOS PRATICANTES DE DIVERSAS MODALIDADES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Pesquisadores Responsáveis: Marcos Antonio Medeiros do Nascimento e Crithian da Silva Lucena

Informações sobre a pesquisa:

Você está sendo convidado/a para participar de um estudo, cujo título é: AUTONOMIA FUNCIONAL ENTRE IDOSOS PRATICANTES DE DIVERSAS MODALIDADES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS, tendo como objetivo Comparar a autonomia funcional de idosos praticantes em diversas modalidades de atividades físicas do “Projeto Vida Ativa” do UNIFIP (Centro Universitário de Patos); e como objetivos específicos: Avaliar a autonomia funcional de idosos praticantes da dança; aplicar avaliação nos idosos praticantes da ginástica; Mensurar a autonomia funcional de idosos praticantes da hidroginástica; comparar o desempenho dos idosos quanto a capacidade funcional das distintas modalidades.. Para conseguirmos realizar o estudo será utilizado o Protocolo de Avaliação Funcional do Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para Maturidade (GDLAM) que avalia o equilíbrio dinâmico, a velocidade e a força de membros inferiores e superiores por meio de testes. Diante do ponto de vista social e institucional, esta pesquisa servirá para verificar se existe diferença significativa na autonomia funcional entre idosos praticantes de diversas modalidades de Exercícios Físicos. Quanto aos riscos de participação nesta pesquisa, destacamos que o estudo oferece risco mínimo para o avaliado. Caso o sujeito participante da pesquisa sofra algum dano previsto ou não no termo de consentimento, o pesquisador estará treinado para dar assistência aos danos decorrentes dos riscos previstos, evitando que o pesquisador e o avaliado sejam prejudicados quanto a pesquisa. Destacamos que as informações coletadas serão utilizadas unicamente para fins científicos, por tanto, serão garantidos o absoluto sigilo e confidencialidade diante das informações que nos forem repassadas. O participante manifestará, através deste termo, o CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO, cuja assinatura deverá ser feita em duas vias, sendo uma sua e outra do pesquisador.

O estudo proposto terá como benefícios avaliar os níveis de autonomia funcional entre idosos que praticam diferentes modalidades na preservação da saúde dos mesmos e apresentar o risco que o sedentarismo pode trazer na vida desses indivíduos.

Na condição de participante, você está livre para negar-se a realizações que não considere convenientes e, até mesmo, abandonar o estudo a qualquer momento, em conformidade com a resolução 466/2012, em seu Capítulo IV, inciso IV.I.

Você também terá direito a manter contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário - UNIFIP (Rua Horácio Nóbrega s/n, Bairro Belo Horizonte, Patos – PB, 58.7004-200), através do telefone: 0.xx.83.3471.7300 – ramal 276 ou pelo e-mail cep@fiponline.edu.br.

Agradecemos pela sua atenção e participação, manifestadas com a assinatura deste termo.



Marcos Antonio Medeiros do Nascimento
Pesquisador/a Responsável

Contato com o/a Pesquisador/a responsável:
Endereço de trabalho com CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP –
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CELULAR: 083. 99934.8660 – marcoskkproef@hotmail.com.

Contato com o/a Pesquisador/a responsável:
Endereço de trabalho com CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP –
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CELULAR: 083. 99934.8660 – marcoskkproef@hotmail.com.

Eu, _____,
portador do RG: _____, abaixo assinado, tendo recebido as
informações acima, concordo em participar da pesquisa, pois estou ciente de que
terei, de acordo com a RESOLUÇÃO 466/2012, Capítulo III, Artigo 9º, todos os meus
direitos abaixo relacionados:

- I. Ser informado/a sobre a pesquisa;
- II. Desistir a qualquer momento de participar da pesquisa, sem qualquer
prejuízo;
- III. Ter sua privacidade respeitada;
- IV. Ter garantida a confidencialidade das informações pessoais;
- V. Decidir se sua identidade será divulgada e quais são, dentre as informações
que forneceu as que podem ser tratadas de forma pública;
- VI. Ser indenizado pelo dano recorrente da pesquisa; nos termos da lei;
- VII. O ressarcimento das despesas diretamente decorrentes de sua
participação na pesquisa.

Tenho ciência do exposto acima e desejo participar da pesquisa.

Patos, Paraíba, _____ de _____ de _____.

Assinatura do entrevistado



APÊNDICE B – Termo de Compromisso do Pesquisador (TCP)**TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR**

Título do Projeto: AUTONOMIA FUNCIONAL ENTRE IDOSOS PRATICANTES DE DIVERSAS MODALIDADES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Pesquisador Responsável:

Instituição: Centro Universitário - UNIFIP

Telefone para Contato:

Local da Coleta de Dados: Centro Universitário - UNIFIP

Por meio deste termo de responsabilidade, nós, abaixo- assinados, respectivamente, Cristhian da Silva Lucena e Marcos Antonio Medeiros do Nascimento da pesquisa, assumimos cumprir fielmente as diretrizes regulamentadoras emanadas das Resoluções nº 466/2012 visando assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, ao(s) sujeito(s) da pesquisa e ao Estado.

Reafirmamos, outrossim, nossa responsabilidade indelegável e intransferível, mantendo em arquivo todas as informações inerentes à presente pesquisa, respeitando a confidencialidade e sigilo das fichas correspondentes a cada sujeito incluído na pesquisa, por um período de 5 (cinco anos) após o término desta. Apresentaremos sempre que solicitado pelo CEP/FIP (Comitê de Ética em Pesquisa/Centro Universitário de Patos- UNIFIP), ou CONEP (Conselho Nacional de Ética em Pesquisa, um relatório sobre o andamento da pesquisa.

Patos-PB, ____ de _____ de 20____



Pesquisador

ANEXO A – Termo de Autorização

TERMO DE AUTORIZAÇÃO

Eu, Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho, gestor do Studio Personal NS, AUTORIZO Marcos Antonio Medeiros do Nascimento, Coordenador do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário de Patos – UNIFIP e o discente Cristhian da Silva Lucena, para a realização do Projeto de Pesquisa intitulado **AUTONOMIA FUNCIONAL ENTRE IDOSOS PRATICANTES DE DIVERSAS MODALIDADES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**, que tem por objetivo geral comparar a autonomia funcional de idosos praticantes em diversas modalidades de atividades físicas do “Projeto Vida Ativa” do UNIFIP (Centro Universitário de Patos).

O pesquisador acima qualificado se compromete a:

1. Iniciar a coleta de dados somente após o Projeto de Pesquisa ser aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos.
2. Obedecer às disposições éticas de proteger os participantes da pesquisa, garantindo-lhes o máximo de benefícios e o mínimo de riscos.
3. Assegurar a privacidade das pessoas citadas nos documentos institucionais e/ou contatadas diretamente, de modo a proteger suas imagens, bem como garantir que não utilizará as informações coletadas em prejuízo dessas pessoas e/ou da instituição, respeitando deste modo as Diretrizes Éticas da Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, nos termos estabelecidos na Resolução CNS Nº 466/2012, e obedecendo as disposições legais estabelecidas na Constituição Federal Brasileira, artigo 5º, incisos X e XIV e no Novo Código Civil, artigo 20.

Patos-PB, _____ de _____ de 20_____



NALFRANIO QUEIROZ SÁTIRO FILHO
COORDENADOR DO CURSO

ANEXO B - Normas para Publicação FIEP Bulletin FIEP

BULLETIN INSTRUÇÕES AOS AUTORES:

NORMAS PARA A PUBLICAÇÃO DE ARTIGOS COMPLETOS:

FIEP BULLETIN é um periódico eletrônico (ISSN 2412-2688) multidisciplinar que publica pesquisas originais relacionadas à área de saúde, com foco na área de Educação Física. Possui **Fator de Impacto de 3.485** (Área Multidisciplinar) pela base indexadora General Impact Factor (GIF). O Fiep Bulletin aceita artigos inéditos em português, inglês ou Espanhol, com título, resumo e termos de indexação no idioma original e em inglês, francês e espanhol. Todos os artigos aceitos para publicação possuirão **DOI** (Digital Object Identifier), ou seja, Identificador de Objeto Digital, registrado junto a **CrossRef** (crossref.org).

Instruções para envio dos manuscritos: Os artigos completos deverão ser enviados para o e-mail: jffbepe@gmail.com Na submissão, os autores deverão anexar os seguintes documentos, além do manuscrito: A. Termo de Divulgação de Potencial Conflito de Interesses e B. Termo de Transferência de Direitos Autorais (modelos disponíveis em: <http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin>).

Dupla submissão, Plágios e ética em publicação: Os artigos submetidos ao Bulletin FIEP serão considerados para a publicação somente com condição de que não tenham sido publicados ou não estejam em processo de avaliação para publicação em outro periódico, seja na sua versão integral ou em parte, assim como não compartilhe com plágios conforme recomenda o Committee on Publication Ethics(<https://publicationethics.org/>).

Conflito de interesses: Deve ser explicitado qualquer potencial de conflito de interesses relacionado ao artigo submetido, ou seja, mencionadas as situações que poderiam influenciar de forma inadequada o desenvolvimento ou conclusões do artigo. **Direitos autorais:** São de inteira responsabilidade dos autores todas as declarações publicadas. No entanto, os autores concordam que todo material publicação torna-se propriedade do periódico, que passa a reservar os direitos autorais. Portanto, nenhum material publicado no FIEP BULLETIN poderá ser comercializado sem permissão por escrito do periódico. Todos os autores dos artigos 22 submetidos ao FIEP BULLETIN deverão assinar o Termo de

Transferência de direitos autorais, que entrará em vigor a partir da data de aceite do artigo.

Comitê de Ética em Pesquisa: Trabalhos que relatem resultados realizados em seres humanos devem apresentar no corpo do artigo o respectivo número de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Instituição, de acordo com a Resolução do Conselho Nacional de Saúde nº466 de 12 de dezembro de 2012.

Revisão pelos Pares: Todos os artigos científicos submetidos serão avaliados por ao menos dois pareceristas (na modalidade duplo-cedo) com experiência e competência profissional na respectiva área do trabalho e que emitirão parecer fundamentado, os quais serão utilizados pelos editores para decidir sobre a aceitação do mesmo. Os critérios para avaliação incluem: originalidade, contribuição para o corpo de conhecimento da área, adequação metodológica, clareza e atualidade. Os artigos aceitos para publicação poderão sofrer revisões editoriais para facilitar sua clareza e entendimento, sem alterar seu conteúdo. 26

Forma De Estruturação Do Artigo: O arquivo do trabalho deve ser enviado no programa “Microsoft Word”, letras tipo Arial 12, com espaço simples e configuração de página Superior: 2 cm, Inferior: 2 cm, Margem Direita: 1 cm e Margem Esquerda: 2 cm. Não serão aceitos trabalhos enviados em PDF. Artigo completo deverá possuir de 10 a 12 laudas (incluindo, tabelas, referências bibliográficas e resumos) em Inglês, Espanhol ou Português. Os gráficos, figuras, tabelas, quadros, fotos devem ser incluídos diretamente no texto e com qualidade de 300 dpi (formato JPEG). O manuscrito deverá possuir, obrigatoriamente, a seguinte estrutura conforme: 1.Título; 2.Nome do(s) autor(es); 3.Filiação; 4.Resumos (mínimo de 150 palavras e máximo de 250 palavras) nos idiomas: Inglês, Francês, Espanhol e Português (seguindo esta ordem), com suas respectivas palavras-chave(limite de 3 separadas por vírgula para cada idioma) de acordo com Descritores em Ciências da Saúde – DECS (<http://decs.bvs.br>); 5.Introdução(com respectivo objetivo); 5. Metodologia; 7. Resultados; 8. Discussões; 9. Conclusões; 10. Referências Bibliográficas. Os arquivos deverão ser enviados obedecendo às normas e de acordo com o TEMPLATE, disponível em: <http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin>

O título do artigo deverá estar em negrito (não exceder a 10 palavras), com letras em maiúscula e justificada à esquerda. Na linha seguinte, incluir nome completo do(s) autor(es) e orientador(es) em maiúsculo, alinhados à direita. Na linha abaixo, inserir o nome da Instituição, cidade, estado, país.

As citações bibliográficas devem ser feitas de acordo com as normas da ABNT (NBR 10520 – Informação e Documentação - Citações em documentos - Apresentação / Ago. 2002), adotando- 23 se o sistema autor-data. Ex.: Barcellos et al. (1977) encontram..... fatores de risco (MORAES; SILVA, 1988).....com problemas urinários” (LIEBHOLD et al., 1995, p. 20). Segundo Barros (1990 apud ANTUNES, 1998, p. 10),...

As Referências Bibliográficas devem ser limitadas a trinta (30) e conter todos os dados necessários à identificação das obras, dispostas em ordem alfabética, segundo as normas (NBR 6023 – Informação e Documentação - Referências - Elaboração / Ago. 2002). Para distinguir trabalhos diferentes de mesma autoria, será levada em conta a ordem cronológica, segundo o ano da publicação. Se em um mesmo ano houver mais de um trabalho do(s) mesmo(s) autor(es), acrescentar uma letra ao ano (Ex. 1999a; 1999b). Na lista das Referências, cada trabalho referenciado deve ser separado do seguinte por 2 (dois) espaços e apresentado em ordem alfabética, não numerado.

Ilustrações e tabelas, com as respectivas legendas, devem ser inseridas no corpo do texto, no caso de ilustrações, em arquivos em extensão JPEG, em modo CMYK para as coloridas e modo grayscale (tons de cinza) para as P&B, com resolução de 300dpi. Após as referências bibliográficas deverão constar os seguintes dados do autor principal, para possível publicação na Revista.: 1. Endereço completo, 2. Telefone e 3. E-mail.

Equipe Editorial:

Editor Chefe: Prof. Dr. José Fernandes Filho - EEFD - UFRJ/RJ-Brasil;

Editor Científico: Prof^a. Dra. Talita Adão Perini de Oliveira- IBC/RJ-Brasil;

Editor Júnior Científico: Prof. Ms. Antônio Carlos Leal Cortez – FSA/PI-Brasil.

Prof. Dr. Fábio da Silva Ferreira Vieira – UNIESP/PR-Brasil;

Prof. Ddr. Cassio Hartmann - IFAL/AL-Brasil;

Prof. Dr. Fábio André Castilha – IF/PR-Brasil; 27

ANEXO C – Parecer consubstanciado do CEP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: AUTONOMIA FUNCIONAL ENTRE IDOSOS PRATICANTES DE DIVERSAS MODALIDADES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Pesquisador: MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 46215721.7.0000.5181

Instituição Proponente: Fundação Francisco Mascarenhas/Faculdade Integradas de Patos-FIP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.747.160

Apresentação do Projeto:

De acordo com o proponente: "O panorama da saúde pública atual no Brasil vem gerando diversos argumentos direcionados ao tratamento e redução das alterações físicas e patológicas que acometem a capacidade funcional de pessoas na terceira idade, porém, as mudanças nos hábitos de vida vêm desencadeando agravos como o enfraquecimento muscular, desvios posturais, a perda do equilíbrio, da flexibilidade e da agilidade. Este estudo tem como objetivo comparar a autonomia funcional de idosos praticantes em diversas modalidades de atividades físicas do "Projeto Vida Ativa" do UNIFIP (Centro Universitário de Patos). Trata-se de um estudo de campo, onde a pesquisa se classifica como exploratória e de abordagem quantitativa. Participarão deste estudo 20 pessoas com idade de 60 anos ou superior praticantes das modalidades oferecidas. No estudo será utilizado o Protocolo de Avaliação Funcional do Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para Maturidade (GDLAM) que avalia o equilíbrio dinâmico, a velocidade e a força de membros inferiores e superiores por meio de testes. Os dados obtidos serão analisados de acordo com a aplicação de uma fórmula. Os resultados serão comparados na tabela apresentada".

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário: Comparar a autonomia funcional de idosos praticantes em distintas modalidades de exercícios físicos do "Projeto Vida Ativa" do UNIFIP (Centro Universitário de Patos) **Objetivo Secundário:** • Avaliar a autonomia funcional de idosos praticantes da dança. • Aplicar avaliação nos

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N - Bloco "G" - 2º Andar

Bairro: Belo Horizonte

CEP: 58.704-000

UF: PB

Município: PATOS

Telefone: (83)3421-7300

Fax: (83)3421-4047

E-mail: cep@fiponline.edu.br



Continuação do Parecer: 4.747.160

idosos praticantes da ginástica. • Mensurar a autonomia funcional de idosos praticantes da hidroginástica. • Comparar o desempenho dos idosos quanto a capacidade funcional das distintas modalidades.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Apresentam-se de acordo com os termos previstos pelas RESOLUÇÕES 466/2012 e 510/2016.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Verifica-se direcionamento metodológico adequado à realização de um trabalho com relevância acadêmica, científica e social.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresentam-se de acordo com os termos previstos pela NORMA OPERACIONAL 001/2013.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Favorável à realização do trabalho.

Considerações Finais a critério do CEP:

Com base nos parâmetros estabelecidos pelas RESOLUÇÕES 466/2012, 510/2016 e 580/2018 do CNS/MS regulamentando os aspectos relacionados a ÉTICA ENVOLVENDO ESTUDOS COM/EM SERES HUMANOS, o Comitê de Ética em Pesquisa Centro Universitário de Patos/UNIFIP considera que o protocolo em questão está devidamente APROVADO para sua execução.

Este documento tem validade de CERTIDÃO DE APROVAÇÃO para coleta dos dados propostos ao estudo. Destacamos que a CERTIDÃO PARA PUBLICAÇÃO só será emitida após o envio do RELATÓRIO FINAL do estudo proposto, via Plataforma Brasil.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

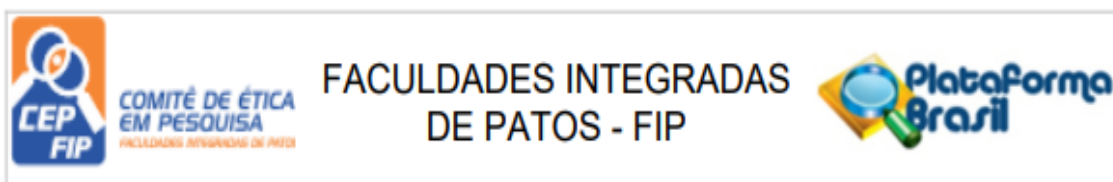
Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1743141.pdf	26/04/2021 21:42:05		Acelto
Brochura Pesquisa	PROCEDIMENTO_DO_GDLAM.pdf	26/04/2021 21:41:29	MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO	Acelto
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	26/04/2021 21:40:30	MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO	Acelto
Projeto Detalhado	PROJETO_DETALHADO.pdf	26/04/2021	MARCOS ANTONIO	Acelto

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N - Bloco "G" - 2º Andar

Bairro: Belo Horizonte **CEP:** 58.704-000

UF: PB **Município:** PATOS

Telefone: (83)3421-7300 **Fax:** (83)3421-4047 **E-mail:** cep@fiponline.edu.br



Continuação do Parecer: 4.747.160

/ Brochura Investigador	PROJETO_DETALHADO.pdf	21:39:58	MEDEIROS DO NASCIMENTO	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.pdf	26/04/2021 21:39:39	MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO	Aceito
Declaração de Pesquisadores	TCP.pdf	26/04/2021 21:39:24	MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	CARTA_DE_ANUENCIA.pdf	26/04/2021 21:39:10	MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	26/04/2021 21:38:58	MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_DE_ROSTO.pdf	26/04/2021 21:38:44	MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PATOS, 31 de Maio de 2021

Assinado por:
Flaubert Paiva
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N - Bloco "G" - 2º Andar

Bairro: Belo Horizonte **CEP:** 58.704-000

UF: PB **Município:** PATOS

Telefone: (83)3421-7300 **Fax:** (83)3421-4047 **E-mail:** cep@fiponline.edu.br