

CONDIÇÃO DE SAÚDE, APTIDÕES FÍSICAS E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM CENTENÁRIOS DO ESTADO DE SANTA CATARINA

Bruna da Silva Vieira Capanema¹
Damiana Lima Costa²
Gabriel Antunes Aguiar³
Giovana Zarpellon Mazo⁴

RESUMO

O objetivo desse estudo foi verificar as condições de saúde (CS), Nível de Atividade Física (NAF) e aptidão física (AP) em centenários de Santa Catarina. Trata-se de um estudo transversal descritivo, pertencente ao Projeto SC100: Estudo Multidimensional dos Centenários de Santa Catarina desenvolvido pelo Laboratório de Gerontologia (LAGER) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), de março de 2015 a janeiro de 2020. O instrumento de coleta de dados utilizado foi o Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário – PAMIC e a aplicação das avaliações seguiram o manual elaborado pelo (LAGER/UDESC). Participaram 123 centenários, com idade média de $102,06 \pm 2,55$ anos, sendo (26%) homens e (74%) mulheres. Em relação às CS, a avaliação cognitiva apresentou uma média de $11,01 \pm 9,02$ pontos. Ainda, os centenários apresentaram baixa prevalência de doenças como hipertensão (21%), cardiovasculares (24,6%), depressão (10,7%), enfisemas (4%), dislipidemia (8,2%), artrite (23%), osteoporose (23%), diabetes (89,3%), câncer (10,7%), deficiências oculares (49,3%) e incontinência urinária (41%). No entanto, existe uma prevalência de centenários com deficiência auditiva (63%) e que utilizam medicamentos (88,6%). Quanto às AP e NAF, apenas 54 indivíduos foram avaliados, apresentando $24,6 \pm 4,416$ kg/m² de índice de massa corporal (IMC), $0,36 \pm 0,20$ m/seg velocidade da marcha (VM), e força de preensão manual (FPM) direita $12,98 \pm 5,78$ kgf e esquerda $12,14 \pm 5,52$ kgf. Quanto ao NAF apresentaram a média de $1111,82 \pm 1466,05$ número de passos/semana, sendo classificados conforme Tudor-Locke et al. (2001), ativos fisicamente (AF) ≥ 1000 passos/semana e insuficientemente ativos (IA) ≤ 999 passos/semana, assim (35,2%) classificaram-se AF. Estes achados podem contribuir para a melhor compreensão do perfil de idosos longevos, visto que há carência de medidas padrão de normalidade, entretanto é notório que existe baixa VM, FPM e NAF. O IMC classificou-se normal e as CS foram consideradas boas/ regulares.

Palavras-chave: Idosos de 80 anos ou mais, Capacidade Física, Atividade Física, Envelhecimento.

¹ Doutoranda do Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano da Universidade do Estado de Santa Catarina CEFID/ UDESC – SC, brunacapanema84@gmail.com;

² Doutoranda do Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano da Universidade do Estado de Santa Catarina CEFID/ UDESC – SC, damilimacosta@hotmail.com;

³ Doutorando do Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano da Universidade do Estado de Santa Catarina CEFID/ UDESC – SC, gabrieledfísicaantunes@gmail.com;

⁴ Professora Doutora Titular do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina CEFID/ UDESC - SC, giovana.mazo@udesc.br.