

INFLUÊNCIA DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTILO DE VIDA NA CAPACIDADE FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS DE UMA COMUNIDADE DO MUNICÍPIO DE CAMPINAS (APOIO UNIP)

Alunos: Matheus Silva Souza e Jennyfer Trajano Dias

Orientadora: Profa. Dra. Maria Carolina Sacilotto

Curso: Fisioterapia

Campus: Campinas Swift

Objetivo: A pesquisa teve por objetivo avaliar o estilo de vida e nível de atividade física realizado semanalmente, e determinar sua influência na capacidade funcional e qualidade de vida de idosos de uma comunidade do município de Campinas. Finalizadas as avaliações, cada participante foi instruído sobre como manter ou melhorar a prática de atividade física, ressaltando-se tópicos importantes para o envelhecimento ativo, de acordo com os seus resultados. Em caso de necessidade, o voluntário seria instruído e encaminhado para acompanhamento fisioterapêutico. **Métodos:** Os instrumentos utilizados foram o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) para classificação do nível de atividade física; Questionário Short Form Health Survey 36 (SF-36) para avaliação da qualidade de vida; Teste de Caminhada de 6 Minutos (TC6) e teste de Força de Preensão Manual (FPM) para avaliação da capacidade funcional e força global, respectivamente. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob parecer número 6.845.382. **Resultados:** A amostra de participantes foi de 10 indivíduos, dentre eles dois homens e oito mulheres, com idade superior a 60 anos, com ou sem doenças crônicas. A partir dos resultados do IPAQ, um participante foi classificado como Muito Ativo, sete como Ativos e dois como Irregularmente Ativos. Observou-se melhor capacidade funcional e qualidade de vida em indivíduos Ativos e Muito Ativos quando comparados aos indivíduos Irregularmente Ativos. **Conclusão:** Embora a amostra seja pequena, existe uma relação entre o estilo de vida ativo e melhores condições funcionais e de vida, sendo necessário a inclusão de mais

participantes, com níveis de atividade física diversos, para maior precisão dos resultados.