

# EFETIVIDADE DE UM PROGRAMA MULTICOMPONENTE NA CAPACIDADE FUNCIONAL DE PESSOAS IDOSAS CADASTRADAS NA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA

Maria Júlia Machado Quaresma<sup>1</sup>, Bruna Maria Palotino Ferreira<sup>2</sup>, Ariani França Conceição<sup>3</sup>, Saulo Vasconcelos Rocha<sup>4</sup>

## RESUMO

Diante do cenário de pós-pandemia faz-se necessário a implementação de ações no sentido de reduzir o comportamento sedentário e aumentar o nível de atividade física da população, principalmente entre os idosos, pois eles foram os que mais sofreram com as medidas de isolamento e distanciamento social adotadas durante o período pandêmico. Nesse sentido, o propósito deste estudo foi avaliar a efetividade de um programa multicomponente na capacidade funcional de pessoas idosas. Trata-se de um estudo de intervenção, realizado no período de outubro a dezembro de 2022. A população alvo foi indivíduos  $\geq 60$  anos, que não estavam envolvidos em programas de exercícios físicos e fisicamente independentes, cadastrados na Estratégia de Saúde da Família, selecionadas aleatoriamente, no município de Jequié. A amostra inicial foi constituída por 40 idosos, divididos em dois grupos: G1: programa de exercícios multicomponente e G2: mudança de comportamento – com atividades de educação em saúde em uma intervenção de oito semanas (duas vezes por semana o G1 e uma vez a cada quinze dias o G2). A avaliação da funcionalidade foi realizada por meio do teste motor de sentar e levantar da cadeira. Na análise de dados foram utilizados procedimentos da estatística descritiva e o teste ANOVA para medidas repetidas e post hoc de Tukey, a significância adotada foi de  $p < 0,05$  utilizando o software JAMOVI. Os resultados mostraram que em ambos os grupos (G01 e G02) houve incrementos na capacidade funcional após as intervenções ( $p < 0,001$ ), sendo maior no grupo 01 (exercício multicomponente). Com base nesses resultados podemos constatar que um programa de exercícios multicomponentes de curta duração (08 semanas) podem repercutir positivamente na capacidade funcional de idosos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Avaliação do programa, Capacidade Funcional, Exercício físico, Exercício multicomponente, Tratamento não farmacológico.

---

<sup>1</sup>Graduanda em Fisioterapia, majuquaresmafisio@gmail.com

<sup>2</sup>Mestranda do programa de pós graduação em Educação Física, 2022f0172@uesb.edu.br

<sup>3</sup>Mestranda do programa de pós graduação em Educação Física, 2022f0191@uesb.edu.br

<sup>4</sup>Professor Doutor, svrocha@uesb.edu.br

## EFFECTIVENESS OF A MULTICOMPONENT PROGRAM ON THE FUNCTIONAL CAPACITY OF ELDERLY PEOPLE REGISTERED IN THE FAMILY HEALTH STRATEGY

### ABSTRACT

In view of the post-pandemic scenario, it is necessary to implement actions to reduce sedentary behavior and increase the population's level of physical activity, especially among the elderly, as they were the ones who suffered most from isolation measures and social distancing adopted during the pandemic period. In this sense, the purpose of this study was to evaluate the effectiveness of a multicomponent program on the functional capacity of elderly people. This is an intervention study, carried out from October to December 2022. The target population was individuals  $\geq 60$  years old, who were not involved in physical exercise programs and physically independent, registered in the Family Health Strategy, selected randomly, in the municipality of Jequié. The initial sample consisted of 40 elderly people, divided into two groups: G1: multicomponent exercise program and G2: behavior change – with health education activities in an eight-week intervention (twice a week for G1 and once a week every fifteen days G2). Functionality assessment was carried out using the motor test of sitting and getting up from a chair. In the data analysis, descriptive statistics procedures and the ANOVA test for repeated measures and Tukey's post hoc test were used, the significance adopted was  $p < 0,05$  using JAMOVI software. The results showed that in both groups (G01 and G02) there were increases in functional capacity after the interventions ( $p < 0.001$ ), being greater in group 01 (multicomponent exercise). Based on these results, we can confirm that a short-term multicomponent exercise program (8 weeks) can have a positive impact on the functional capacity of elderly people.

**KEYWORDS:** Program evaluation, Functional Capacity, Physical exercise, Multicomponent exercise, Non-pharmacological treatment.

## INTRODUÇÃO

A capacidade funcional, caracterizada pela habilidade para realizar tarefas do dia a dia de forma independente, e suas limitações podem ser influenciadas por determinadas doenças passíveis de surgir ao longo da vida. No entanto, fatores físicos, ambientais, socioeconômicos, genéticos e de hábitos de vida podem, também, afetar a capacidade funcional da pessoa idosa, de forma a torná-la dependente de cuidadores (IKEGAMI et al, 2018).

Diante da necessidade de um olhar mais atento à pessoa idosa, é importante reafirmar a atividade física como parte integrante da promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas, proporcionando melhor qualidade de vida a essa parte da população. Além disso, a atividade física desempenha papel importante na qualidade de vida em ações e programas desenvolvidos nas Estratégias de Saúde da Família (ESF) como promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas permitindo à população uma vida mais independente (CAMBOIM et al,2017).

Nesse sentido, ampliar as possibilidades e democratizar o acesso à prática de atividade física é uma estratégia importante no intuito de proporcionar às pessoas idosas uma vida mais independente. Com base nesses pressupostos, o objetivo do presente estudo foi avaliar a efetividade de um programa multicomponente na capacidade funcional de pessoas idosas.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo de intervenção do tipo ensaio comunitário não randomizado, que utilizou parte dos dados coletados em um projeto de pesquisa intitulado “Efetividade de um programa de atividade física nos componentes das funções físicas, metabólicas, cognitivas e imunológicas de idosos cadastrados na estratégia de saúde da família do município de Jequié”.

A pesquisa foi realizada em duas Unidades de Saúde da Família (USF). A coleta durou em torno de duas semanas; os participantes do estudo foram avaliados duas semanas antes de iniciarem as atividades e até duas semanas após o encerramento das atividades. O estudo foi dividido em dois grupos: o grupo de exercício físico multicomponente e o grupo controle.

Foram incluídos indivíduos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos. Os critérios de inclusão utilizados no estudo foram: indivíduos que não estavam envolvidos em programas de exercícios físicos e fisicamente independentes (realizam atividades diárias de forma independente), com idade  $\geq 60$  anos e de ambos os sexos, que não tenham sido diagnosticados com o vírus Sars-CoV-2, por no mínimo 3 meses, sem comprometimento cognitivo (registrado no prontuário do paciente) e que estivessem com a estratégia de vacinação contra a COVID-19 completa.

Após o recrutamento e avaliação prévia desses critérios, a amostra foi composta por 26 indivíduos. O grupo de exercício multicomponente (G1), consistiu em: 16 sessões semanais de exercícios multicomponente (exercícios aeróbios, de equilíbrio, neuromuscular e alongamentos), com a duração total de 50 minutos, com uma frequência de 2 vezes por semana (com intervalo de 48 horas entre as sessões), no período de 2 meses (8 semanas) x controle (G2): 4 encontros de sessão em saúde, onde foram abordados temas em relação a hábitos saudáveis e mudanças de comportamento.

Para a avaliação da capacidade funcional foi utilizado o teste de sentar e levantar, no qual o participante levanta-se da cadeira e senta novamente, o mais rápido possível em segurança, com as costas retas e os braços cruzados à altura do peito. O teste inicia sentado e termina na posição em pé. Foi medido o número de

repetições realizadas em 30 segundos. Com esse teste é possível obter informações sobre a força muscular dos membros inferiores.

A normalidade dos dados foi analisada pelo teste de Shapiro Wilk ( $p > 0,05$ ). Na estatística descritiva utilizou-se média e desvio padrão. Para analisar a interação entre tempo e grupos, utilizou-se o teste ANOVA para medidas repetidas e post hoc de Tukey com  $p < 0,05$  utilizando o software JAMOVI.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 26 indivíduos, com média de idade de 70,3 (6,18) no G1 e 74,1 (6,74) anos para o G2. No G1 a amostra foi composta igualmente por homens e mulheres e no G2, a maioria da amostra foi composta pelo sexo feminino (46,2%). Foram observadas diferenças estatisticamente significativas ( $p < 0,001$ ) na interação entre tempo e grupo, para o desempenho no teste de sentar e levantar (TSL) da cadeira no G1, após o período de intervenção.

	<b>G1 Média (DP)</b>	<b>G2 Média (DP)</b>
<b>Idade</b>	70,3 (6,18)	74,1 (6,74)
<b>TSL (pré intervenção)</b>	10,6 (3,34)*	7,79 (2,12)
<b>TSL (pós intervenção)</b>	17,8 (5,62)*#	7,50 (1,83)

**TABELA 1:** G1: grupo de exercício multicomponente; G2: GRUPO CONTROLE; DP: desvio padrão; TSL: teste de sentar e levantar; \*: diferenças significativamente estatísticas para o tempo; #: diferenças significativamente estatísticas para os grupos.

No G1 a média de repetições variou entre 10,6 para 17,8 repetições e no G2 de 7,50 para 7,79 repetições.

O maior incremento da capacidade funcional para o grupo que realizou exercícios multicomponente reflete a capacidade dessa modalidade de exercício na melhoria da função física de idosos, mesmo sendo um programa de curta duração ( 8 semanas).

Esses achados coadunam com as evidências da literatura, investigação realizada durante 12 semanas com idosos institucionalizados, verificou-se que o

Programa Vivifrail (Programa de exercício Multicomponente) mostrou-se eficaz e seguro para melhorar a capacidade funcional, a função cognitiva, a função muscular e o estado de humor de idosos frágeis e pré frágeis com demência leve (CASAS-HERRERO, 2022).

#### CONCLUSÕES/CONSIDERAÇÕES

Os resultados do presente estudo mostraram que a intervenção de baixo custo e de curta duração com exercícios multicomponentes foi efetiva para a melhoria da capacidade funcional de idosos cadastrados na Estratégia de Saúde da Família.

Recomenda-se que essas ações sejam implementadas no contexto da atenção primária à saúde, no intuito de proporcionar uma melhor condição de saúde para as pessoas idosas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Casas-Herrero A, Anton-Rodrigo I, Zambom-Ferraresi F, Sáez de Asteasu ML, Martinez-Velilla N, Elexpuru-Estomba J, Marin-Epelde I, Ramon-Espinoza F, Petidier-Torregrosa R, Sanchez-Sanchez JL, Ibañez B, Izquierdo M. Effect of a multicomponent exercise programme (VIVIFRAIL) on functional capacity in frail community elders with cognitive decline: study protocol for a randomized multicentre control trial. *Trials*. (2019) Jun 17;20(1):362. doi: 10.1186/s13063-019-3426-0. PMID: 31208471; PMCID: PMC6580555.

IKEGAMI, Érica et al. Capacidade funcional e desempenho físico de idosos comunitários: um estudo longitudinal. **Ciência & Saúde Coletiva**, 25(3):1083-1090, 2020.

KARUKA, Aline; SILVA, José; NAVEGA, Marcelo. Análise da concordância entre instrumentos de avaliação do equilíbrio corporal em idosos. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 15, n. 6, p. 460-6, nov./dez. 2011.

PIRES, Monize et al. Guia para aplicação da Short Physical Performance Battery. **Revista de trabalhos acadêmicos - Universo Belo Horizonte**, v. 1, n 2, 2017.

R Core Team (2022). R: A Language and environment for statistical computing. (Version 4.1) [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from CRAN snapshot 2023-04-07).

SOARES, Vinícius et al. Influência do desempenho físico na mortalidade, funcionalidade e satisfação com a vida de idosos: dados do estudo FIBRA. **Ciência & Saúde Coletiva**, 24(11):4181-4190, 2019.

The jamovi project (2023). jamovi. (Version 2.4) [Computer Software]. Retrieved from [https:// www.jamovi.org](https://www.jamovi.org).