



ANÁLISE DA MOBILIDADE E INDEPENDÊNCIA FUNCIONAL DE IDOSOS PARTICIPANTES DO PROJETO DE EXTENSÃO VIDA ATIVA – UNATI

SILVA, Fernanda Cardoso ¹; GERMANO, Ítalo Gabriel Ferreira ²; ANDRADE, Felipe Augusto Bernardo de ³; KOSOUR, Carolina ⁴

RESUMO

Introdução: A mobilidade é a capacidade do indivíduo de se locomover adequadamente e realizar atividades da vida diária[1]. Durante o envelhecimento há declínios fisiológicos que afetam a mobilidade e independência do idoso[2]. A prática de exercícios físicos é benéfica na manutenção da mobilidade global reduzindo a dependência de terceiros[3]. **Objetivo:** Avaliar a influência da mobilidade na independência funcional de idosos participantes do projeto de extensão Vida Ativa – UNATI. **Metodologia:** Foram incluídos na pesquisa 10 idosos com idade média 70 $\pm$ 6 anos participantes do projeto Vida Ativa realizado na Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG). A mobilidade foi avaliada pelo teste *Timed Up and Go* (TUG). A independência funcional foi avaliada pela Medida de Independência Funcional. Estudo aprovado pelo comitê de ética CAAE 52111515.2.0000.5142. **Resultados e Discussão:** No teste *Timed Up and Go* a média obtida foi de 8 $\pm$ 2 segundos, todos os idosos concluíram o teste em menos de 12 segundos sendo classificado como mobilidade adequada. Quanto a Medida de Independência Funcional a média foi de 124 $\pm$ 2 pontos indicando boa independência funcional. **Conclusão:** Os idosos participantes do projeto Vida Ativa apresentam boa mobilidade e consequentemente independência funcional. Estes fatores são fundamentais para garantir envelhecimento saudável e possibilitar ao idoso a realização de atividades da vida diária. Sendo a prática exercícios físicos benéfica para manutenção da mobilidade e independência funcional dos idosos.

Apoio Financeiro: PROBEXT/ UNIFAL

Referências Bibliográficas:

SILVA, Laize Gabriele de Castro; OLIVEIRA, Franciele Santos de; MARTINS, Ítala da Silva; MARTINS, Frankly Eudes Sousa; GARCIA, Tulia Fernanda Meira; SOUSA, Ana Carolina Patrício Albuquerque. Evaluation of the functionality and mobility of community-dwelling older adults in primary health care. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, [S.L.], v. 22, n. 5, p. 1-10, out. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562019022.190086>.

CRUZ-JIMENEZ, Maricarmen. Normal Changes in Gait and Mobility Problems in the Elderly. *Physical Medicine And Rehabilitation Clinics Of North America*, [S.L.], v. 28, n. 4, p. 713-725, nov. 2017. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.pmr.2017.06.005>.

LABRA, Carmen de; GUIMARAES-PINHEIRO, Christyanne; MASEDA, Ana; LORENZO, Trinidad; MILLÁN-CALENTI, José C.. Effects of physical exercise interventions in frail older adults: a systematic review of randomized controlled trials. *Bmc Geriatrics*, [S.L.], v. 15, n. 1, p. 1-16, dez. 2015. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/s12877-015-0155-4>.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso; Independência Funcional; Mobilidade; Prevenção