Aplicabilidade de Testes Funcionais em Idosos: Senior Fitness Test

Autor(res)

Jeanne Karlette Merlo
Isadora Baldi Benevenute
Kawana Caroline Dos Santos De Freitas Canuto
Maria Rita Ferreira Cardoso

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNOPAR / ANHANGUERA - ARAPONGAS

Introdução

Dados epidemiológicos apontam que o envelhecimento populacional tem aumentado significativamente, trazendo consigo desafios relacionados à mobilidade e independência funcional em idosos. A capacidade funcional é um importante indicador da saúde desta população, e revisões sistemáticas apontam que seu declínio pode incidir em instabilidade da marcha, fraqueza muscular principalmente em membros inferiores, impactando diretamente nas atividades de vida diária (AVD's) e atividades instrumentais da vida diária (AIVD's) de indivíduos idosos (Moreira et al., 2020).
O declínio funcional pode estar associado à existência de doenças ou alterações não diagnosticadas, assim testes funcionais, são utilizados na prática fisioterapêutica, auxiliando na prescrição de intervenções (Barbosa et al., 2024)
O Senior Fitness Test (SFT) é um instrumento composto por uma bateria de testes, no intuito em avaliar a aptidão física de idosos, sendo composto por variáveis como a aptidão aeróbia, musculoesquelética e neuromotora, força, flexibilidade e equilíbrio dinâmico, com vistas a avaliar as capcidades funcionais físicas essenciais para o desempenho das AVD's e AIVD's nesta população (Lima et al., 2023)

Objetivo

Este resumo tem como objetivo analisar a aplicabilidade de testes funcionais voltados para a avaliação da capacidade funcional de idosos, bem como, entender como a utilização destes testes podem auxiliar na elaboração de estratégias fisioterapêuticas para a promoção da independência funcional em indivíduos idosos.

Material e Métodos

Este estudo consistiu-se em uma revisão da literatura, conduzida por meio das bases de dados: PubMed, Scielo e Pedro, publicados entre os anos de 2014 a 2024, com caracterísitica de ensaio clínico randomizado (ECR) e Revisão Sistemática. Para a seleção dos artigos utilizou-se as palavras-chaves:idoso, capacidade funcional, testes funcionais, nos idiomas português e inglês. Foram selecionados os estudos que estavam em sua totalidade e que abordavam a temática desta revisão. O período da busca dos artigos foi nos meses de março e abril de 2025. A seleção prévia foi realizada pelo título, seguida pelo resumo e, finalmente, pela leitura do material na íntegra.

Anais do 1o Encontro Científico da Saúde. Arapongas, Paraná, 2025. Anais [...]. Londrina Editora Científica, 2025.
ISBN 978-65-01-54084-9

Resultados e Discussão

Aos resultados encontrados no estudo de Barbosa et al. (2024), os autores destacaram que a perda de funcionalidade representou um fator relevante impactando diretamente na qualidade de vida do idoso, pois com o declínio de suas capacidades funcionais a sua automonia impacta em suas AVD's, comprometendo assim a sua independência funcional.

O estudo de Moreira et al. (2020) evidenciou que o índice geral da bateria motora Senior Fitness Test (SFT) não apresentou capacidade discriminativa entre os idosos caidores e não caidores, porém, os autores salientaram que a bateria motora SFT foi então desenvolvida para avaliar o nível de aptidão física geral do idoso, e não especificamente para predizer o provável risco de quedas nesta população.

Já os achados de Lima et al. (2023) mostraram que por meio da aplicabilidade da bateria motora Senior Fitness Test (SFT) discriminaram nos sujeitos avaliados, que apenas o teste de flexão de braço e o teste de caminhada de seis minutos, foi um preditor para suspeita de sarcopenia nos idosos avaliados.

No entato, a implementação de programas cinesioterapêuticos, por meio de atividades individuais e coletivas, podem vir à contribuir na prevenção de comorbidades, bem como quanto à manutenção de independência funcional, com vistas à melhora na qualidade de vida no idoso (Trize et al., 2014).

Conclusão

Diante dos estudos apresentados, nota-se que a aplicação de testes funcionais parece ser essencial para avaliar a capacidade funcional de indivíduos idosos, permitindo assim, a detecção precoce de limitação por meio das variáveis analisadas.

Neste sentido, o Senior Fitness Test mesmo que em alguns estudos não foram encontrados resultados significativos para algumas variáveis analisadas, ainda sim, ele é considerado um preditor para averiguar a condição da flexibilidade e força muscular em membros, bem como, a condição cardiorrespiratória em indivíduos idosos.

E por ser um instrumento de fácil aplicabilidade, pode fornecer dados, com vistas à elaboração de programas de exercícios cinesioterapêuticos, de forma adequada e individual, atendendo assim as necessidades de indivíduos idosos.

Referências

Barbosa, Maria Emilia Marcondes et al. Avaliação global do idoso e os preditores de declínio funcional:estudo longitudinal. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 7, n. 5, p.1-20, 2024.

Lima, Alex Barreto et al. Symptoms of Sarcopenia and Physical Fitness Througth the Senior Fitness Test. Int J Environ Res Public Health.v.20, n. 3, p. 2-10,2023.

Moreira, Ana Carolina Silva de Souza et al. Senior fitness test o risco de quedas em idosos:um estudo prospectivo.Rev Bras Educ Fís Esporte, São Paulo, v.34, n.2, p.195-203,2020.

Trize, Débora de Melo et al. Fatores associados a capacidade funcional d eidosos cadastrados na Estratégia Saúde da Família. Fisioter Pesq, v.21, n.4, p.378-383, 2014.

ISBN 978-65-01-54084-9