REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 25/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/b960yd26
Pages: 1-17

AUTONOMIA FUNCIONAL E NIVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE MULHERES DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE

FUNCTIONAL AUTONOMY AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF WOMEN FROM THE CITY OF JUAZEIRO DO NORTE

AUTONOMÍA FUNCIONAL Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA DE MUJERES DE LA CIUDAD DE JUAZEIRO DO NORTE.

Ismael Saldanha Leite
Graduando em Bacharelado em Educação Física, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Brasil
E-mail:maelleitee@gmail.com

Francisco Davi Pereira Lima
Graduando em Bacharelado em Educação Física, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Brasil
E-mail: davi.lima9020@gmail.com

Felipe Silva Nogueira
Graduando em Bacharelado em Educação Física, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Brasil
E-mail: felipesilvanogueira321@gmail.com

Allan Vinícius Sampaio Gomes
Mestrando em Educação Física, Universidade Federal do Vale do São Francisco, Brasil
E-mail: allangomes@leaosampaio.edu.br

Resumo

O presente estudo teve como objetivo comparar a autonomia funcional e o nível de atividade física entre mulheres idosas ativas e não ativas residentes em Juazeiro do Norte – CE. Trata-se de uma pesquisa descritivo-comparativa, quantitativa e de corte transversal, realizada com 32 mulheres com idade igual ou superior a 50 anos, selecionadas por conveniência a partir de projetos de extensão universitária. A autonomia funcional foi avaliada pela Escala de Katz, instrumento que mensura o desempenho em Atividades Básicas da Vida Diária (ABVD), enquanto o nível de atividade física foi analisado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) – versão curta. A análise estatística contemplou medidas descritivas, teste t de Welch para comparar os grupos e correlação de Spearman, adotando significância de $p < 0,05$. Os resultados evidenciaram que o grupo ativo apresentou valores significativamente maiores de caminhada, atividade física moderada e vigorosa quando comparado ao grupo não ativo, confirmando maior engajamento em práticas corporais regulares. No entanto, não foram observadas diferenças estatísticas na autonomia funcional entre os grupos, indicando elevados níveis de independência funcional mesmo entre participantes fisicamente inativas. As análises correlacionais revelaram associação positiva moderada entre a autonomia funcional e o tempo semanal de caminhada, além de correlação positiva forte entre autonomia funcional e atividade física moderada, sugerindo que esses padrões de movimento exercem influência mais direta sobre a capacidade de realizar ABVD. Em contrapartida, a atividade vigorosa não apresentou correlação significativa, demonstrando menor impacto sobre o desempenho funcional cotidiano. Conclui-se que, apesar de mulheres ativas apresentarem níveis

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 25/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/b960yd26
Pages: 1-17

superiores de atividade física, a autonomia funcional mostrou-se mais sensível a práticas leves e moderadas, características de atividades rotineiras e acessíveis. Esses achados reforçam a importância de promover a participação regular em atividades físicas compatíveis com a rotina das idosas como estratégia fundamental para preservar a funcionalidade, favorecer a independência e contribuir para um envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: Mulheres; Autonomia; Atividade física.

Abstract

The present study aimed to compare functional autonomy and the level of physical activity among active and non-active elderly women living in Juazeiro do Norte – CE. This is a descriptive-comparative, quantitative, cross-sectional study conducted with 32 women aged 50 years or older, selected by convenience from university extension projects. Functional autonomy was assessed using the Katz Scale, an instrument that measures performance in Basic Activities of Daily Living (BADL), while the level of physical activity was analyzed using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – short version. Statistical analysis included descriptive measures, Welch's t-test to compare the groups, and Spearman correlation, adopting significance at $p < 0.05$. The results showed that the active group presented significantly higher values for walking, moderate physical activity, and vigorous physical activity when compared to the non-active group, confirming greater engagement in regular body practices. However, no statistical differences were observed in functional autonomy between the groups, indicating high levels of functional independence even among physically inactive participants. Correlational analyses revealed a moderate positive association between functional autonomy and weekly walking time, as well as a strong positive correlation between functional autonomy and moderate physical activity, suggesting that these movement patterns exert a more direct influence on the ability to perform BADL. In contrast, vigorous activity did not present a significant correlation, demonstrating a lower impact on daily functional performance. It is concluded that, although active women present higher levels of physical activity, functional autonomy proved to be more sensitive to light and moderate practices, characteristic of routine and accessible activities. These findings reinforce the importance of promoting regular participation in physical activities compatible with the daily routine of elderly women as a fundamental strategy to preserve functionality, support independence, and contribute to active and healthy aging.

Keywords: Women; Autonomy; Physical activity.

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo comparar la autonomía funcional y el nivel de actividad física entre mujeres mayores activas y no activas residentes en Juazeiro do Norte – CE. Se trata de una investigación descriptivo-comparativa, cuantitativa y de corte transversal, realizada con 32 mujeres con edad igual o superior a 50 años, seleccionadas por conveniencia a partir de proyectos de extensión universitaria. La autonomía funcional fue evaluada por la Escala de Katz, instrumento que mide el desempeño en Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD), mientras que el nivel de actividad física fue analizado por el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) – versión corta. El análisis estadístico contempló medidas descriptivas, prueba t de Welch para comparar los grupos y correlación de Spearman, adoptando significancia de $p < 0,05$. Los resultados evidenciaron que el grupo activo presentó valores significativamente mayores de caminata, actividad física moderada y vigorosa cuando comparado con el grupo no activo, confirmando mayor compromiso en prácticas corporales regulares. Sin embargo, no fueron observadas diferencias estadísticas en la autonomía funcional entre los grupos, indicando elevados niveles de independencia funcional incluso entre participantes físicamente inactivas. Los análisis correlacionales revelaron asociación positiva moderada entre la autonomía funcional y el tiempo semanal de caminata, además de correlación positiva fuerte entre autonomía funcional y actividad física moderada, sugiriendo que estos patrones de movimiento ejercen influencia más directa sobre la capacidad de realizar ABVD. En contrapartida, la actividad vigorosa no presentó correlación significativa, demostrando menor impacto sobre el desempeño funcional cotidiano. Se concluye que, a pesar de que

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 25/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/b960yd26
Pages: 1-17

mujeres activas presentan niveles superiores de actividad física, la autonomía funcional se mostró más sensible a prácticas leves y moderadas, características de actividades rutinarias y accesibles. Estos hallazgos refuerzan la importancia de promover la participación regular en actividades físicas compatibles con la rutina de las personas mayores como estrategia fundamental para preservar la funcionalidad, favorecer la independencia y contribuir a un envejecimiento activo y saludable.

Palabras clave: Mujeres; Autonomía; Actividad física.

1. Introdução

O envelhecimento tem se tornado fator de estudos em todo o mundo. Segundo uma pesquisa realizada no instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), apurado em 2022, o número de pessoas idosas (idade maior que 65 anos) chegou a 10,9%, um aumento de 57,4% em relação a 2010 (Polizio e Marçal, 2025). Esse ciclo natural da vida de todo indivíduo, traz consigo alterações de autonomia e capacidade funcional, em todo o seu âmbito social e cultural.

O envelhecimento é compreendido como um processo natural, progressivo e irreversível. Este é marcado por alterações morfológicas, fisiológicas e funcionais que comprometem gradualmente a harmonia e capacidade funcional do organismo. É necessária uma análise das principais alterações decorrentes do envelhecimento, com ênfase nos aspectos cognitivos, fisiológicos e funcionais, tendo em vista os impactos que essas transformações podem exercer sobre a autonomia, funcionalidade e qualidade de vida da população idosa (Kajitani et al., 2021).

É comum, com o avanço da idade, haver declínio na memória, velocidade de processamento das informações e atenção. Também ocorrem perdas funcionais, como redução da coordenação motora, equilíbrio e da mobilidade, aumentando o risco de quedas. Diante disso, é importante realizar adaptações no ambiente doméstico dos idosos, a fim de garantir maior segurança e preservar sua autonomia para a realização das atividades de vida diária (Silva,2021).

O envelhecimento ativo, faz parte das políticas públicas desenvolvida pela organização mundial de saúde (OMS), que promove saúde a população idosa. Nessa política, a autonomia do idoso é definido como capacidade de controlar, lidar e tomar decisões pessoais de vida diária, seguindo as próprias preferências (Word, 2005).

Nota-se, portanto, que autonomia e capacidade funcional estão diretamente

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 25/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/b960yd26
Pages: 1-17

interligadas, pois com esses dois fatores a pessoa idosa pode continuar convivendo em sociedade, sendo a atividade física um fator essencial para o desenvolvendo o bem-estar social, psicológico e principalmente físico.

A atividade física regular é fundamental para a saúde e qualidade de vida dos idosos, prevenindo e controlando doenças comuns no envelhecimento. A prática constante melhora a capacidade funcional, facilitando atividades diárias como subir escadas, carregar objetos, descer degrau do ônibus, arrumar a cama, abaixar para pegar algo no chão entre outras atividades de vida diária (Valença, 2016).

Valença (2016) expõe que idosos ativos demonstram maior engajamento nas tarefas domésticas diárias, enquanto aqueles que apresentam comportamento sedentário demonstram menor participação na execução dessas tarefas, possivelmente em razão da baixa força física ou de patologias não controladas, como hipertensão e diabetes, que podem ser agravadas pela inatividade física.

A prática regular de atividade física desempenha um papel fundamental na socialização e relações interpessoais entre o grupo de idosos, sendo apontada por eles como uma estratégia eficaz para mitigar a solidão comum nessa etapa da vida. O envolvimento em atividades esportivas oferece aos idosos valiosas oportunidades de interação com indivíduos da mesma faixa etária, o que contribui significativamente para aprimorar suas relações sociais, consideradas essenciais para o bem-estar emocional e a preservação da autonomia. Dessa forma, a atividade física se configura como um importante recurso para promover o bem-estar social, melhorar a qualidade de vida e favorecer uma longevidade mais ativa e integrada desse grupo (Santos e Cabral, 2025).

Em um estudo realizado por Honorato et al., (2021) sobre a influência da atividade física e a qualidade de vida dos idosos, trouxe como resultado que os exercícios físicos regulares desencadeia diversos benefícios na saúde, como na prevenção de doenças crônicas e melhora da autonomia e tais benefícios estão diretamente relacionados a funcionalidade, permitindo uma maior independência nas atividades diária e melhor qualidade de vida durante o envelhecimento.

Diante de todo o exposto o presente trabalho tem por objetivo comparar a autonomia e nível de atividade física de mulheres idosas ativas e não ativas.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 25/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/b960yd26
Pages: 1-17

2. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa com delineamento descritivo-comparativo, de abordagem dessa pesquisa é quantitativa, com propósito é exploratória, de campo e corte transversal.

A população foi composta por mulheres residentes da cidade de Juazeiro do Norte – CE. A amostra essa composta por 32 mulheres, com idade igual ou superior a 50 anos. A seleção se deu por amostragem não probabilística por conveniência, através da base de dados de projetos de extensão de um Centro Universitário De Ensino Superior que desenvolve atividades com essa população. Os critérios da elegibilidade contemplam ser mulheres com idade igual ou superior a 50 anos, ser do sexo feminino e participar de algum projeto de extensão do respectivo centro universitário de ensino superior.

Foram excluídos da pesquisa as mulheres que tinham informações incompletas na base de dados do centro universitário de ensino superior, bem como aquelas que possuem comorbidades descompensadas, como hipertensão arterial não controlada, cardiopatias em estágio avançado, diabetes não tratada. Estes critérios desempenham um papel fundamental na garantia da validade interna e externa, bem como na relevância dos resultados obtidos.

Após a liberação do comitê de ética e pesquisa (CEP), o pesquisador se dirigiu a instituição para solicitar a liberação para realização da pesquisa com o público participante e também ter acesso a base de dados. As informações coletadas junto aos projetos de extensão contemplam idade, informações básicas de saúde como comorbidades existentes e limitações.

Em seguida, para mensurar a autonomia funcional das participantes, foi aplicada a escala de Katz (ANEXO A), que avalia as Atividades Básicas da Vida Diária (ABVD), envolve a avaliação do desempenho em seis ABVD: banho, vestimenta, higiene pessoal, transferência, continência e alimentação, cada uma classificada como independente ou dependente com base na necessidade de assistência para realizar tal tarefa. O ambiente de avaliação foi em uma das salas de avaliação da academia da instituição, um local tranquilo e propício à observação ou à entrevista, respeitando a privacidade e o conforto da participante. Previamente à aplicação, o avaliador obteve o consentimento livre e esclarecido do indivíduo avaliado ou de seu representante legal, explicitando o propósito

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 25/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/b960yd26
Pages: 1-17

da avaliação e assegurando a confidencialidade das informações.

Para cada um dos seis itens, o avaliador teve que discernir se o indivíduo é classificado como independente, executando a atividade sem auxílio de outra pessoa (podendo utilizar dispositivos de apoio), ou dependente, necessitando de assistência humana para completar a atividade. Após a coleta, os dados foram analisados através da pontuação da escala, somando o número de atividades independentes, resultando em uma pontuação total de 0 a 6. A interpretação dessa pontuação classifica o nível geral de independência funcional, auxiliando na identificação de necessidades de assistência e no planejamento de cuidados. Uma pontuação de 6 indica independência em todas as ABVD, enquanto pontuações mais baixas refletem crescente dependência.

Para coletar as informações relacionadas ao nível de atividade física, foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (ANEXO B) com perguntas relacionadas ao tempo de prática de atividades físicas.

O Centro Universitário De Ensino Superior ao concordar com a realização da pesquisa, assinou o termo de assentimento e o termo de fiel depositário autorizando a realização da pesquisa e utilização da base de dados. Todas as participantes da pesquisa foram informadas previamente sobre os objetivos, métodos e procedimentos do estudo, bem como sobre os possíveis riscos e benefícios da participação. Aqueles que aceitaram participar tiveram que assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), garantindo sua participação voluntária e consciente, com liberdade para desistir a qualquer momento, sem necessidade de justificativa e sem prejuízo de qualquer natureza.

Foi assegurado o anonimato e a confidencialidade das informações fornecidas pelas participantes, que foram utilizadas exclusivamente para fins científicos. Os dados coletados foram armazenados de forma segura e codificados para impedir a identificação individual das participantes.

A pesquisa não envolve nenhum tipo de intervenção invasiva ou medicamentosa e foi conduzida com total respeito à dignidade, integridade e autonomia das mulheres participantes. Todas as precauções necessárias foram adotadas para garantir o bem-estar físico e emocional dos envolvidos em todas as etapas do estudo.

Os dados coletados foram inicialmente organizados e tabulados em uma planilha do Microsoft Excel, facilitando a estruturação das informações referentes à autonomia e à

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 25/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/b960yd26
Pages: 1-17

capacidade funcional das participantes. Em seguida, os dados foram importados para o Software Jamovi versão 2.3.28, onde foi realizada a análise estatística descritiva, por meio do cálculo de médias e desvios-padrão das variáveis mensuradas.

Para comparar os resultados, foi aplicada uma análise estatística inferencial. Primeiramente, foi verificada a normalidade dos dados por meio do teste de Shapiro-Wilk. Caso os dados apresentassem distribuição normal, foi utilizado o teste t de Student para amostras independentes. Se não houvesse normalidade, seria utilizado o teste de Mann-Whitney. O nível de significância adotado será de $p < 0,05$.O projeto foi submetido e aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO) com nº 7.984.61 / CAAE: 91060225.0.0000.5048 conforme estabelece a Resolução n° 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que trata das diretrizes e normas regulamentadoras da pesquisa envolvendo seres humanos no Brasil.

3. Resultados e Discussão

A Tabela 1 apresenta a caracterização geral da amostra quanto à idade, autonomia funcional e níveis de atividade física, segundo o grupo de praticantes e não praticantes de exercício físico.

Tabela 01: Análise descritiva das variáveis de autonomia funcional e nível de atividade física entre a amostra da pesquisa

Ativos	Idade	Katz (pontos)	Caminhada (min/sem)	Atividade moderada (min/sem)	Atividade vigorosa (min/sem)
Não (n=16)	63,6 ± 5,78	5,25 ±1,53	30,0 ± 30,1	35,0 ± 31,8	-
Sim (n=16)	59,4 ± 9,30	5,81 ± 0,403	178 ± 194	136 ± 101	116 ± 132
p	0,506 0,562	<0,001 <0,001	0,003 0,008	0,027 0,268	- 0,005

Fonte: Dados da pesquisa

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 25/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/b960yd26
Pages: 1-17

Legenda n = tamanho da amostra; p = valor do teste de normalidade (Shapiro–Wilk); min/sem = minutos semanais

Como resultado da análise dos dados, observamos que as praticantes de atividade física com idade média de 59,4 ± 9,30 anos apresentaram valores muito superiores de caminhada semanal (178min), atividade moderada (136min) e vigorosa (116min), enquanto as não praticantes de atividade física com idade média de 63,6 ± 5,78 anos exibiram valores sensivelmente reduzidos nessas variáveis, com resultados de 30min para caminhada semanal, 35min de atividades moderadas e não realizavam atividade vigorosas.

Apesar desse resultado, a autonomia funcional mensurada pela Escala de Katz não difere tanto entre os dois grupos, indicando que ambos os grupos tem um teto elevado (altos escores) nos níveis de independência nas atividades básicas da vida diária.

Dessa maneira, esse resultado sugere que as participantes ativas possuem maior engajamento físico, o que demonstra um estilo de vida mais ativo e mesmo com diferenças expressivas nos níveis de atividade física, a autonomia funcional não parece ser afetada. Possivelmente porque ambas as amostras mantêm independência preservada nas atividades de vida diária, sendo assim, os resultados sugerem que a prática de atividade física, embora maior entre as ativas, não garante diferenças imediatas na autonomia funcional quando a amostra é predominantemente independente.

Esses resultados corroboram com o estudo de Silva (2019), que acompanhou 366 idosos comunitários ao longo de um período de 24 meses com o objetivo de analisar transições nos níveis de atividade física e no comportamento sedentário. Na avaliação inicial, o autor identificou elevada autonomia funcional entre os participantes, com 97,9% dos idosos preservando independência para o desempenho das atividades básicas de vida diária (ABVD). Contudo, mesmo diante desse perfil funcional favorável, verificou-se redução progressiva no volume semanal de atividade física ao longo do seguimento. A proporção de idosos classificados como suficientemente ativos (≥150 minutos/semana) diminuiu de 66,8% em 2014 para 56,2% em 2016, além de 23,3% dos participantes apresentarem piora na categoria combinada de atividade física e comportamento sedentário durante o período analisado. Esses resultados sugerem que o declínio da

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 25/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/b960yd26
Pages: 1-17

atividade física pode ocorrer mesmo em populações idosas inicialmente autônomas, sem que isso represente, de imediato, perda da independência funcional.

Em contrapartida, um comparativo conduzido por Neto e Castro (2012), envolvendo 30 idosos (sendo 15 ativos e 15 sedentários), com objetivo de análise de funcionalidade entre os dois grupos, obteve resultados que não corroboram com o presente artigo, onde os idosos fisicamente ativos exibiram níveis significativamente mais elevados de independência funcional em diversos domínios, como autocuidado, controle de esfíncter e locomoção, em comparação com os idosos sedentários. Além disso, os autores observaram que a medida de independência funcional global (MIFM) também era superior no grupo ativo, o que reforça a evidência de que a prática regular de atividade física está associada a uma menor limitação física nessa população.

A Tabela 2 apresenta a comparação entre os grupos quanto à autonomia funcional e aos níveis de atividade física, utilizando o teste t de Welch devido à violação da homogeneidade de variâncias.

Tabela 02: Comparação entre mulheres praticantes e não praticantes de exercício físico quanto à autonomia funcional e ao nível de atividade física

Variável	Katz (pontos)	Caminhada (min/sem)	Atividade moderada (min/sem)	Atividade vigorosa (min/sem)
gl	17,1	15,7	17,9	15
***p* (*t* de *Welch*)**	0,172	0,008	0,001	0,003
Interpretação	Sem diferença significativa	Diferença significativa (p<0,01)	Diferença significativa (p<0,01)	Diferença significativa (p<0,01)

Fonte: Dados da pesquisa

Legenda: min/sem = minutos semanais / gl = graus de liberdade; p = nível de significância (p < 0,05). Teste t de Welch aplicado devido à violação do pressuposto de homogeneidade de variâncias (teste de Levene p < 0,05).

A análise estatística realizada por meio do teste *t* de *Welch* evidenciou diferenças robustas entre os grupos para as variáveis relacionadas ao nível de atividade física. As idosas praticantes de atividade física apresentaram volumes significativamente maiores de caminhada, atividade moderada e atividade vigorosa em comparação às não

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 25/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/b960yd26
Pages: 1-17

praticantes, com valores de p ($p<0,01$) indicando forte significância estatística. Esse padrão confirma que a prática regular de exercícios físicos exerce influência direta sobre o comportamento semanal de movimento, caracterizando um estilo de vida fisicamente mais ativo entre as participantes engajadas em práticas corporais.

Por outro lado, a autonomia funcional aferida pela Escala de Katz não apresentou diferença significativa entre os grupos. Esse achado sugere que, embora o nível de atividade física varie amplamente, a independência para a realização das Atividades Básicas da Vida Diária permanece preservada entre as participantes, independentemente da prática regular de exercícios. A ausência de diferença pode estar relacionada à alta pontuação geral observada na amostra, indicando que tanto mulheres ativas quanto não ativas já apresentam bom nível funcional, o que reduz a sensibilidade para detectar diferenças entre os dois grupos.

Corroborando com esse estudo, Tomé et al., (2016) observaram em sua pesquisa que apesar de diferenças marcantes no nível de atividade física entre idosas praticantes e não praticantes de exercícios, a autonomia funcional medida pela Escala de Katz tende a permanecer semelhante entre os grupos, indicando que essa ferramenta é pouco sensível para detectar distinções funcionais em populações que já apresentam alta independência nas atividades básicas da vida diária.

Diferente dos autores acima, o estudo de Borges e Moreira (2009), ao analisar a Escala de Katz os idosos fisicamente ativos apresentaram 100% de independência em ambos os grupos etários avaliados (60–75 anos e 76–88 anos). Já entre os idosos sedentários, observou-se um nível de autonomia inferior: no grupo de 60–75 anos, 93,33% foram classificados como independentes, enquanto no grupo de 76–88 anos esse percentual reduziu para 44%, predominando maiores índices de dependência parcial. Os achados dessa pesquisa indicam que, mesmo nas atividades básicas de autocuidado, os idosos que não praticam atividade física tendem a apresentar maior limitação funcional, reforçando o papel do estilo de vida ativo na preservação da autonomia na velhice.

A Tabela 3 apresenta as correlações de Spearman entre a autonomia funcional (Escala de Katz) e os diferentes componentes do nível de atividade física. Essa análise mostrou padrões distintos de associação entre autonomia funcional e os diferentes componentes do nível de atividade física.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 25/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/b960yd26
Pages: 1-17

Tabela 03: Correlação entre autonomia funcional (Katz - pontos) e nível de atividade física (IPAQ)

Variáveis	ρ (Spearman)	p	Interpretação
Katz × Caminhada	0.521	<0.002	Correlação positiva moderada e significativa
Katz × Atividade moderada	0.645	<0.001	Correlação positiva forte e significativa
Katz × Atividade vigorosa	0.274	0.130	Correlação positiva fraca e não significativa

Fonte: Dados da pesquisa

Legenda ρ = coeficiente de correlação de Spearman (devido a violação dos pressupostos de homogeneidade e normalidade); p = nível de significância (p < 0,05)

Caminhada e atividade moderada apresentaram correlações positivas e significativas, indicando que o aumento no tempo dedicado a essas práticas está relacionado à manutenção de maior independência funcional. Já a intensidade de leve a moderada dessas atividades favorece capacidades essenciais para as atividades de vida diária como mobilidade, equilíbrio e força funcional, o que explica a relação direta observada.

Em contrapartida, a atividade vigorosa apresentou correlação fraca e não significativa, sugerindo que exercícios de alta intensidade não se traduzem diretamente em melhora das atividades básicas avaliadas pela Escala de Katz. Isso pode ocorrer porque atividades vigorosas exigem capacidades cardiorrespiratórias e neuromusculares específicas, que não necessariamente impactam funções básicas como banho, alimentação ou transferência. Além disso, a menor prática de atividades vigorosas na amostra pode ter reduzido a variabilidade necessária para estabelecer associação estatística.

Dessa forma, os resultados apontam que a autonomia funcional parece se beneficiar mais de práticas acessíveis, constantes e compatíveis com a rotina das idosas, como caminhada e atividades moderadas, do que de exercícios intensos. Esses achados

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 25/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/b960yd26
Pages: 1-17

reforçam que a independência funcional depende não apenas da intensidade do exercício, mas principalmente da regularidade, do tipo de atividade realizada e de sua relação direta com as demandas da vida diária dos indivíduos. Isso reforça que a manutenção da autonomia funcional em idosas está mais relacionada à regularidade e intensidade moderada das atividades do que à intensidade elevada.

Evidências semelhantes também foram encontradas por Lopes et al., (2020), ao investigarem a aptidão física de idosas participantes de um programa regular de atividades corporais. As autoras observaram que, apesar das diferenças individuais nos componentes de aptidão (força, flexibilidade e capacidade aeróbica) a maior parte das participantes mantinha independência para realizar suas tarefas cotidianas, indicando preservação da autonomia funcional. Esses resultados reforçam que a prática sistemática de exercícios favorece a manutenção da funcionalidade básica, o que está alinhado aos achados do presente estudo, nos quais a independência para as AVDS permaneceu elevada mesmo diante de variações nos níveis de atividade física.

4. Conclusão

Os resultados deste estudo indicam que a autonomia e a capacidade funcional das idosas são mais favorecidas por práticas regulares de atividade física do que pela intensidade elevada dos exercícios. Observou-se que atividades acessíveis, como caminhadas e movimentos de intensidade leve a moderada, contribuem de forma consistente para a preservação da independência nas atividades básicas da vida diária. Esses achados reforçam que a funcionalidade depende principalmente da constância, da adaptação das práticas ao cotidiano e da relação direta entre o tipo de atividade realizada e as demandas reais da vida diária. Assim, conclui-se que a manutenção da autonomia funcional está associada ao engajamento contínuo em atividades físicas compatíveis com a rotina, destacando a importância de intervenções que incentivem a regularidade, a acessibilidade e a integração dessas práticas ao contexto de vida das idosas. Dessa forma, o estudo evidencia a relevância da promoção de um envelhecimento ativo, funcional e orientado para a qualidade de vida.

Referências

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 25/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/b960yd26
Pages: 1-17

BORGES, Milene Ribeiro Dias; MOREIRA, Ângela Kunzler. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. **Revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 15, n. 3, p. 562-573, jul./set. 2009.

HONORATO, Rodrigo de Oliveira Bastos *et al;* Efeitos da atividade física na saúde e aptidão física de idosos: uma revisão de literatura**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício.** São Paulo, v. 15, n. 97, p. 369–378, maio/jun. 2021.

KAJITANI, Gustavo Satoru; MENDES, Davi; GARCIA, Camila Carrião Machado**. Envelhecimento e danos no DNA**. Genética na Escola, Ouro Preto, v. 16, n. 1, p. 1–11, 2021. Sociedade Brasileira de Genética.

NETO, Mansueto Gomes; CASTRO, Marcelle Fernandes de. Estudo comparativo da independência funcional e qualidade de vida entre idosos ativos e sedentários. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 18, n. 4, p. 234-237, jul./ago. 2012.

POLIZIO, Marco Antonio; MARÇAL, Liziane. DEMÊNCIA E ENVELHECIMENTO NO BRASIL: revisão narrativa sobre desafios sociais e de saúde pública. **Psicologia e Saúde em debate**. v. 11, n. 1, p. 440–456, 2025.

SANTOS, Luiz Silva dos; CABRAL, Eliane dos Santos. Movimento e continuidade: a transformação da terceira idade por meio de atividade física e esportiva em um clube escola na cidade de São Paulo. **Revista Foco**, v. 18, n. 4, p. 1–21, 2025.

SILVA, Bárbara Glauce Carvalho e. **Os benefícios do exercício físico na terceira idade.** Niterói - RJ: Universidade Norte do Paraná – UNOPAR, 2021. Projeto de Ensino (Graduação em Educação Física – Bacharelado).

SILVA, Lilane Maria Alves. Transição e fatores associados ao nível de atividade física combinado com comportamento sedentário em idosos: estudo longitudinal. 2019. 114 f. Tese (Doutorado em Atenção à Saúde) — Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2019.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 25/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/b960yd26
Pages: 1-17

TOMÉ, C. A.; FERNANDES, M. H.; COSTA, T. V. S. **Capacidade funcional de idosas praticantes e não praticantes de exercícios físicos**. *Centro Esportivo Virtual*, v. 12, n. 3, p. 1–10, 2016.

VALENÇA, Karolyne de Carvalho**. Análise do nível de atividade física entre idosos ativos e sedentários**. 2016. 27 f. Monografia (Graduação) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2016.

WORLD, Health Organization**. Envelhecimento ativo: uma política de saúde** tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 25/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/b960yd26
Pages: 1-17

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 25/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/b960yd26
Pages: 1-17

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 25/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/b960yd26
Pages: 1-17