

# Caracterização dos índices de excesso de peso, desempenho motor, cognitivo e estilos de vida de crianças e idosos que partilham o mesmo espaço institucional.

Catarina Vasques<sup>1</sup>; Isabel Carvalhal<sup>2</sup>; Carlos Carvalho<sup>3</sup>; Pedro Bezerra<sup>4</sup>; Ana Matos<sup>2</sup>; Eduarda Coelho<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação, Cidesd Vila Real, Portugal

<sup>2</sup>Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Cidesd Vila Real, Portugal

<sup>3</sup>Instituto Superior da Maia, Cidesd Vila Real, Portugal

<sup>4</sup>Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Cidesd Vila Real, Portugal

## Introdução

As alterações verificadas na dinâmica familiar, decorrentes das modificações na estrutura social e económica, obrigaram as crianças a permanecerem durante muitas horas nas creches e jardim-de-infância. Algumas destas instituições são frequentadas tanto por crianças como por idosos, sendo por isso um espaço privilegiado para a promoção de relações intergeracionais. Com o avançar da idade, as demências e a depressão assumem um papel de grande destaque, ameaçando a independência e a qualidade de vida dos idosos. Os idosos institucionalizados são mais suscetíveis a doenças psiquiátricas e vulneráveis à depressão, apresentando um maior declínio cognitivo, com implicações negativas ao nível da saúde. A grande maioria das instituições apresenta um ambiente empobrecido, proporcionando um estilo de vida sedentário, responsável pelo declínio cognitivo, físico e social. O sedentarismo não é um problema circunscrito aos idosos, desde a infância, as crianças apresentam um estilo de vida sedentário, elevada prevalência de obesidade, associadas a uma baixa competência motora. Por outro lado, a falta de segurança na zona de residência, implica mais tempo dentro de casa a ver televisão, jogar computador e vídeo jogos, atividades associadas a um comportamento mais sedentário, e a uma maior prevalência de obesidade. Como revelam os resultados de uma revisão sistemática, mais de 2h de visionamento de televisão por dia estão associadas a uma redução de AF (atividade física) e aumento do IMC, já a prática regular de AF tem sido associada a uma série de efeitos benéficos na saúde física e mental, e a inatividade considerada o quarto fator de risco para a mortalidade global. Neste sentido, a promoção de uma prática regular de AF pode ser uma forma de potenciar o contato intergeracional trazendo benefícios para ambas as gerações.

## Objetivo

O objetivo deste estudo foi caracterizar o desempenho motor, cognitivo, estilos de vida e índices de obesidade, de crianças e idosos que partilham o mesmo espaço institucional.

## Métodos

Às crianças foram efetuadas as seguintes avaliações:

- As Matrizes Progressivas Coloridas de Raven (MPCR);
- A Peabody Developmental Motor Scales 2 (PDMS-2).

Aos idosos foram efetuadas as seguintes avaliações:

- A função cognitiva foi avaliada através do teste Mini Mental State Examination (MMSE);
- Avaliação do equilíbrio estático e dinâmico.

Foi recolhido o peso e a estatura e calculado o IMC, das crianças e idosos;

Foi aplicado um questionário para avaliar a AF organizada e as atividades sedentárias (horas diárias de televisão, computador e jogos eletrónicos) à semana e ao fim de semana, assim como, as horas de sono e a deslocação de e para a escola (este último item apenas para as crianças).

## Conclusão

As crianças e os idosos que partilham a mesma instituição apresentam problemas idênticos como, elevados índices de obesidade e reduzida competência motora. Um estilo de vida ativo, englobando a prática de AF, poderá ser visto como um “remédio natural” e uma ferramenta eficaz para a saúde.

## Resultados

### Componente biológica, motora, cognitiva e estilos de vida nas crianças

Tabela 1 - Análise descritiva (média ± desvio-padrão) dos dados antropométricos, dos testes motores PDMS-2, componente cognitiva e estilos de vida das crianças.

|                                | Mín.  | Máx.  | Média±DP     | Freq. | %    |
|--------------------------------|-------|-------|--------------|-------|------|
| Estatura (m)                   | 0,82  | 1,14  | 0,98±0,97    |       |      |
| Peso (kg)                      | 10,90 | 25,50 | 16,32±3,86   |       |      |
| IMC (Kg/m <sup>2</sup> )       | 14,18 | 21,02 | 16,63±1,65   |       |      |
| Normoponderal                  | -     | -     | -            | 32    | 78   |
| Sobrepeso                      | -     | -     | -            | 6     | 14,6 |
| Obesidade                      | -     | -     | -            | 3     | 7,3  |
| Peabody – POSTURAL             |       |       |              |       |      |
| Não executa                    | -     | -     | -            | 9     | 22,0 |
| Proficiência mínima            | -     | -     | -            | 17    | 41,5 |
| Proficiência ótima             | -     | -     | -            | 14    | 34,1 |
| Peabody – LOCOMOÇÃO            |       |       |              |       |      |
| Não executa                    | -     | -     | -            | 8     | 19,5 |
| Proficiência mínima            | -     | -     | -            | 15    | 36,6 |
| Proficiência ótima             | -     | -     | -            | 17    | 41,5 |
| MPCR Resultado bruto           | 22    | 30    | 26,56±3,17   | 12    |      |
| Atividades de Ecrã             |       |       |              |       |      |
| Semana (min.)                  | 0     | 300   | 98,63±56,63  |       |      |
| Fim de semana (min.)           | 30    | 300   | 125,25±69,90 |       |      |
| Não cumprem guidelines (<2 hr) | -     | -     | -            | 11    | 26,8 |
| Nº de horas sono               | 8,00  | 12,00 | 9,95±1,06    |       |      |
| Meio transporte para a Escola  |       |       |              |       |      |
| Carro                          | -     | -     | -            | 34    | 85   |
| Pé                             | -     | -     | -            | 6     | 15   |
| Meio transporte para Casa      |       |       |              |       |      |
| Carro                          | -     | -     | -            | 34    | 85   |
| Pé                             | -     | -     | -            | 6     | 15   |

### Componente biológica, motora, cognitiva e estilos de vida nos idosos

Tabela 2 - Valores médios ± desvio-padrão das variáveis antropométricas, dos testes de equilíbrio dinâmico e estático, função cognitiva e estilos de vida, por grupos de idosos: Obra Social Padre Miguel (OSPM) e Santo Condestável (SC)

|                                     | OSPM         |       |      | SC            |       |      | p     |
|-------------------------------------|--------------|-------|------|---------------|-------|------|-------|
|                                     | Média ± DP   | Freq. | %    | Média ± DP    | Freq. | %    |       |
| Estatura (cm)                       | 152,55±8,29  | -     | -    | 154,27±8,30   | -     | -    | 0,51  |
| Peso (kg)                           | 70,07±13,64  | -     | -    | 71,51±9,38    | -     | -    | 0,70  |
| IMC (Kg/m <sup>2</sup> )            | 29,94±4,34   | -     | -    | 30,14±4,07    | -     | -    | 0,88  |
| Sobrepeso IMC 25-29,9               | -            | 10    | 43,5 | -             | 11    | 57,9 |       |
| Obesidade IMC ≥ 30                  | -            | 11    | 47,8 | -             | 7     | 36,8 |       |
| Classe I (IMC 30,0-34,9)            | -            | 10    | 43,5 | -             | 4     | 21,1 |       |
| Classe II (IMC 35,0-39,9)           | -            | -     | -    | -             | 3     | 15,8 |       |
| Classe III (IMC ≥ 40,0)             | -            | 1     | 4,3  | -             | -     | -    |       |
| Equil. Dinâmico (seg)               | 7,47± 2,65   |       |      | 6,57±3,44     |       |      | 0,364 |
| Equil. Estat. M.I.D.(seg)           | 4,05±6,73    |       |      | 3,43±5,02     |       |      | 0,759 |
| Equil. Estat. M.I.O.(seg)           | 3,51±5,24    |       |      | 3,54±5,08     |       |      | 0,987 |
| Função Cognitiva (MMSE)             | 24,24±5,07   |       |      | 21,63 ±6,32   |       |      | 0,107 |
| Défice cognitivo                    | -            | 5     | 21,7 | -             | 7     | 36,8 |       |
| Sem défice cognitivo                | -            | 16    | 69,6 | -             | 12    | 63,2 |       |
| AF Praticantes                      | -            | 16    | 69,6 | -             | 16    | 84,2 |       |
| AF Não praticantes                  | -            | 5     | 21,7 | -             | 3     | 15,8 |       |
| Exercício Semanal (min.)            | 138,75±79,66 |       |      | 166,00±116,12 |       |      | 0,450 |
| Atividades de ecrã<br>Semana (min.) | 120,0±87,98  |       |      | 153,16±111,31 |       |      | 0,300 |
| Fim de Semana (min.)                | 121,43±78,50 |       |      | 224,74±169,68 |       |      | 0,016 |
| Horas dormir/dia                    | 7,81±1,63    |       |      | 8,11±1,49     |       |      | 0,558 |