

Exercício físico em idosos institucionalizados - um programa de intervenção

Carina Samorinha¹; Leonel Preto²; Eugénia Mendes²; André Novo^{2*}

¹Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor, Portugal; ²Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

*andre@ipb.pt



2019
VI ENCONTRO
DE JOVENS
INVESTIGADORES



Resumo

O envelhecimento, está claramente associado a um declínio na maioria dos sistemas fisiológicos que culminam na limitação da capacidade física¹, produzindo efeitos negativos designadamente na mobilidade funcional, o que limita a capacidade para a realização de várias tarefas da vida diária e para a manutenção da qualidade de vida². O sedentarismo representa a causa mais importante para o aparecimento precoce da lentidão dos movimentos³. Assim, o desempenho físico dos idosos é fulcral para manter o bom funcionamento cardiopulmonar, a massa óssea e muscular, a flexibilidade, independência e qualidade de vida, assim como para reduzir a gordura corporal e a percepção da dor⁴.

Objetivo

Avaliar os efeitos de um programa de exercício físico na aptidão física de um grupo de idosos institucionalizados.

Metodologia

Estudo Quasi-experimental que decorreu em quatro ERPI da Santa Casa de Misericórdia de Vila Flor, num total de 52 idosos, sendo que 24 foram sujeitos a um programa de exercício físico (grupo de treino [GT]) e 28 mantiveram a sua rotina habitual (grupo de controlo [GC]). Foram excluídos 2 idosos do grupo de treino por instabilidade clínica, sendo que finalizaram o estudo 50 idosos.

O Programa de intervenção foi constituído por diversos exercícios, com o objetivo de melhorar o desempenho nas atividades de vida diária. Assim, o programa de intervenção decorreu duas vezes por semana, durante 2 meses.

Todos os idosos foram sujeitos a avaliação da aptidão física (Functional Fitness Test de Rikli e Jones modificado), força de preensão manual (dinamómetro manual electrónico Camry), Índice de Barthel e Escala de Morse, Tensão Arterial Sistólica, Tensão Arterial Diastólica e Frequência cardíaca e Peso antes e depois da implementação do programa.



Resultados

Com melhoria estatisticamente significativa:
Força de Preensão Manual
Flexibilidade dos Membros superiores;
Força Muscular membros superiores;
Índice Barthel.

Sem alteração estatística:
Escala de Morse; IMC; TAS; TAD; FC e Equilíbrio dinâmico/agilidade

Conclusão

Os resultados sugerem que o programa teve influência significativa na melhoria da aptidão física dos idosos institucionalizados.

Quadro 1 – Valor de p para diferentes variáveis (comparação antes e depois do programa de intervenção)

		Barthel	Morse	FPM dta (Kg/f)	FPM esq (Kg/f)	Peso (Kg)	IMC
p	GT	0,001	0,187	0,007	0,008	0,074	0,082
	GC	1	1	0,754	0,789	0,33	0,278

Quadro 2 – Valor de p para diferentes variáveis (comparação antes e depois do programa de intervenção)

		TAS (mm/Hg)	TAD (mm/Hg)	FC (bat/min)	Levantar e sentar (nº rep)	Equilíbrio unipodal (seg)	Levantar e caminhar (seg)	Mãos atrás das costas (cm)	Sentado e alcançar (cm)	Flexão do antebraço (nº rep)
p	GT	0,139	0,876	0,073	0,001	0,414	0,139	0	0,038	0,002
	GC	0,316	0,767	0,202	0,648	0,792	0,024	0,039	0,406	0,548

Bibliografia

- 1 – Manini, T., & Pahor, M. (2009). Physical activity and maintaining physical function in older adults. *Br J Sports Med*, 43(1), pp. 28-31.
- 2 – Lobo, A., & Pereira, A. (2007). Idoso Institucionalizado: Funcionalidade e Aptidão Física. *Revista Referência*, 4, pp. 61-68
- 3 – Saldanha, H. (2009). Bem viver para bem envelhecer: Um desafio à Gerontologia e à Geriatria. Lisboa: LIDEL.
- 4 – Radwanski, M., & Hoeman, S. (2000). Enfermagem de Reabilitação Geriátrica. Em S. Hoeman, *Enfermagem de Reabilitação: Aplicação e Processos* (2ª ed., pp. 743-760). Loures: Lusociência.