



EFEITO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Samorinha, Carina¹; Novo, André²; Mendes, Eugénia²; Espuela, Fidel López³; Preto, Leonel²

1 – Santa Casa de Misericórdia de Vila Flor

2 – Escola Superior Saúde do Instituto Politécnico de Bragança

3 – Universidad de Extremadura, Facultad de Enfermería (Espanha)



Karinasamorinha@gmail.com

Palavras-chave: envelhecimento, aptidão física, exercício físico, institucionalização

Introdução

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

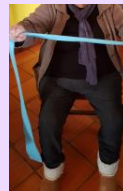
Avaliar os efeitos de um programa de exercício físico na aptidão física de um grupo de idosos institucionalizados.

Método

▪ 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 prensão 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 Prensão 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.

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 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 |

Conclusão

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

Referências Bibliográficas:

- 1 – Mannix, 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. 61-69
- 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.