

## Educação para a Saúde nas Universidades Sêniores O papel das Escolas de Saúde Colaboração intergeracional

Ana Gaspar<sup>1</sup>; Vítor Pinheira<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup> Fisioterapeuta - Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias – IPCB;

<sup>2</sup> Fisioterapeuta - Docente da Área Científica de Fisioterapia da Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias – IPCB;

<sup>3</sup> Doutorando em Gerontologia – ICBAS - UP

Trabalho desenvolvido no âmbito da unidade curricular Estágio Avançado em Fisioterapia da licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias

Contacto: [anacristinagaspar11@gmail.com](mailto:anacristinagaspar11@gmail.com)

### INTRODUÇÃO

- A população sénior apresenta maior risco de desenvolver determinadas condições clínicas(1, 2), pelo que é essencial o desenvolvimento de actividades no âmbito da educação em saúde, dando ênfase à sensibilização para a minimização de comportamentos de risco e promoção de um estilo de vida saudável associados à transmissão de conhecimentos relacionados com a saúde.
- As Escolas Superiores de Saúde, como formadoras de futuros profissionais de saúde, devem integrar-se na comunidade onde se inserem e, ao desenvolverem projetos em Universidades Sêniores, podem contribuir para uma ligação e suporte intergeracional, com benefícios para a saúde e qualidade de vida relacionada com a saúde (QVRS) da população sénior, e benefícios na experiência dos futuros profissionais de saúde.

### OBJECTIVOS

- Promover a aprendizagem sobre diversas condições clínicas, modificar os comportamentos individuais e melhorar a QVRS dos alunos da Universidade Sénior Alcastrensense (USALBI).

### RESULTADOS

#### Amostra

- 108 alunos da USALBI
- Idade média: 69,41±7,28 anos
- Índice de Massa Corporal (IMC): 26,98±4,12 Kg/m<sup>2</sup>
- Nenhum aluno era fumador.

#### Correlação Negativa

- Verificou-se uma correlação negativa entre a idade e a componente de saúde física do SF-12v2.

#### BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

1. Davis JW, Chung R, Juarez DT. Prevalence of comorbid conditions with aging among patients with diabetes and cardiovascular disease. *Hawaii Med J.* 2011 Oct;70(10):209-13.
2. Minas M, Koukousias N, Zintzaras E, Kostikas K, Gourgoulis KI. Prevalence of chronic diseases and morbidity in primary health care in central Greece: an epidemiological study. *BMC Health Serv Res.* 2010;10:252.

#### Efeitos Positivos

- Escalão de obesidade,
- Hábitos alimentares,
- Consumo de bebidas alcoólicas,
- Nível de actividade física,
- Quantidade de informação apreendida durante as sessões.

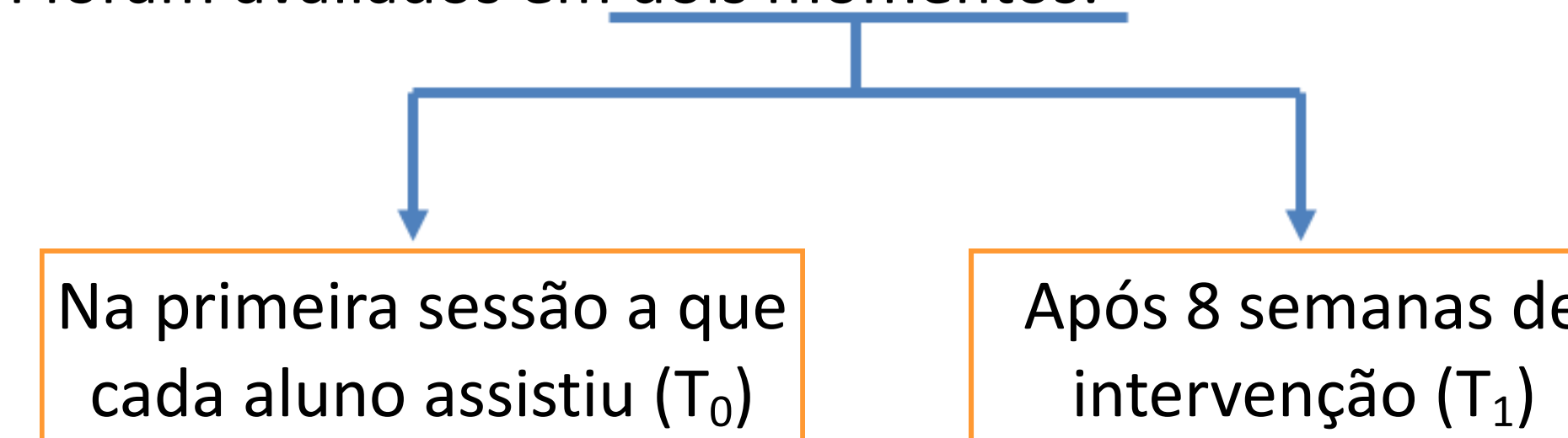
#### Melhorias significativas entre T<sub>0</sub> e T<sub>1</sub>

- Houve melhorias significativas nos valores de IMC (p=0,049), e na categoria do IPAQ (p=0,015).
- Na QVRS não houve diferenças significativas (p>0,05).

### MATERIAIS E MÉTODOS

- Após entrega de um questionário para se estabelecerem as temáticas de Educação em Saúde, foram realizadas sessões sobre diversas condições clínicas (Hipertensão Arterial, Obesidade, Diabetes, Insuficiência Cardíaca, Cervicalgia, Lombalgia, Osteoartrose, Osteoporose e AVC) que envolviam uma componente teórica e prática durante 8 semanas (16 de Abril a 6 de Junho), e uma classe de hidroterapia.

- Os alunos da USALBI foram avaliados em dois momentos:



- Foram aplicados os seguintes instrumentos de medição:

- Questionário de Estado de Saúde (SF-12v2) para avaliar a QVRS,
- Questionário Internacional de Actividade Física (IPAQ) para avaliar o nível de actividade física,
- Questionário para avaliar a eficácia das sessões (parâmetro incorporado apenas em T<sub>1</sub>), e o impacto destas na sensibilização para a diminuição do consumo de bebidas alcoólicas e tabaco, realização de uma alimentação saudável e manutenção de um peso corporal adequado.



### CONCLUSÃO

Um programa de Educação em Saúde de 8 semanas, que envolva sessões sobre diversas condições clínicas e realização de actividade física em meio terrestre e aquático, permite sensibilizar para a minimização de comportamentos de risco e promoção de um estilo de vida saudável, e aumentar os conhecimentos relacionados com a saúde dos séniores, pelo que as colaborações intergeracionais trazem benefícios neste contexto.