

Efeito de uma Classe de Movimento em Pessoas Idosas Institucionalizados

V. Pinheira^{1,3}; A. Coutinho¹; C. Martins²; G. Barata²; J. Batista²; M. Duarte²

¹Docentes da Área Científica de Fisioterapia da Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias (ESALD) – Instituto Politécnico de Castelo Branco;

²Alunos da Licenciatura de Fisioterapia da ESALD – IPCB; ³Membro da UNIFAI



Coimbra, Setembro 2011

Aumentar a longevidade da população tem sido um triunfo para a saúde pública, resultado de um progressivo aumento do desenvolvimento social e económico. Todos os países devem estar preparados para esta tendência demográfica, o que requer uma maior atenção à promoção da saúde e prevenção da doença de modo a que a comunidade assegure estratégias administrativas no sistema de saúde.

(OMS, 2007)

O envelhecimento é tipicamente acompanhado por alterações fisiológicas graduais, porém progressivas, e por um aumento da prevalência de enfermidades agudas e crônicas, o que resulta em mudanças significativas na sua vida. Esse quadro de alterações pode resultar em perdas de função.

Clark & Siebens, 2002

Com actividade física regular adequada à capacidade do idoso, é possível contrariar o efeito do envelhecimento a nível físico e psíquico, sendo os sistemas cardiovascular, respiratório, locomotor e neurológico, os mais beneficiados

Objectivo:

Avaliar os efeitos de uma classe de movimento em pessoas idosas residentes em instituições para a terceira idade.

Força muscular - *dinamómetro*

Flexibilidade - *Back Scratch Test e Chair Sit-And-Reach Test*

Equilíbrio - *Escala de Equilíbrio de Berg*

Medo de quedas - *Escala Internacional de Eficácia de Quedas (FES-I)*

Estado de saúde/qualidade de vida – *MOS-SF-12-v2*

Desempenho físico – *Teste de Desempenho Físico (PPT-9)*

Amostra:

Amostra de conveniência constituída por 30 idosos,

com uma média de idades de $79,40 \pm 1,37$ anos,

um IMC médio de $24,66 \text{ kg/m}^2$ e

pontuação mínima prévia de 10 pontos no *Timed Up and Go Test*.

Protocolo:

Realização de classe de movimento, durante 4 semanas, 3 vezes por semana;

Duração de 45-50 minutos, (10 minutos de aquecimento, 30 minutos de exercícios e 10 minutos de relaxamento);

Avaliação dos participantes: no início e no final do protocolo.

Resultados

<i>VARIÁVEIS</i>	Momento de Avaliação	Média	Desvio Padrão	<i>p</i>
Força rotação interna M.S. direito	T ₀	4,18	0,33	0,000
	T ₁	5,98	0,39	
Força rotação externa M.S. direito	T ₀	4,23	0,33	0,000
	T ₁	5,77	0,35	
Força extensão anca direita	T ₀	4,88	0,47	0,000
	T ₁	6,60	0,59	
Força flexão plantar direita	T ₀	5,35	0,39	0,000
	T ₁	7,63	0,52	
Força flexão dorsal direita	T ₀	5,78	0,38	0,000
	T ₁	7,97	0,48	

Resultados

VARIÁVEIS	Momento de Avaliação	Média	Desvio Padrão	<i>p</i>
<i>Back Scratch Test</i>	T ₀	-27,39	2,39	0,000
	T ₁	-23,25	2,19	
<i>Chair Sit-And-Reach Test</i>	T ₀	-4,33	1,77	0,000
	T ₁	-1,17	1,55	
Berg	T ₀	46,53	1,01	0,000
	T ₁	49,83	0,91	
TUG	T ₀	15,38	0,56	0,000
	T ₁	13,36	0,46	
FES- I	T ₀	31,30	1,54	0,000
	T ₁	26,33	1,23	

Resultados

<i>Variáveis</i>	Momento	Média	Desvio Padrão	<i>p</i>
PCS-12	T ₀	40,67	1,77	0,007
	T ₁	43,54	1,65	
MCS-12	T ₀	39,58	1,68	0,000
	T ₁	48,30	1,87	
PPT-9	T ₀	24,10	0,73	0,000
	T ₁	25,80	0,61	

Resultados:

Melhorias significativas nas variáveis avaliadas:

Força muscular - dos membros superior e inferior

Flexibilidade - dos membros superior e inferior

Equilíbrio

Medo de quedas

Estado de saúde/qualidade de vida

Desempenho físico

Conclusão:

- A participação numa classe de movimento promove resultados significativos, no aumento do estado de saúde/qualidade de vida, no desempenho físico, força muscular, flexibilidade, equilíbrio, mobilidade e diminuição do medo de queda em idosos institucionalizados;
- Estes resultados revelam um potencial funcional adaptativo relevante, passível de ser mobilizado pelo protocolo experimental utilizado.

Algumas reflexões:

- O que se passará com a funcionalidade e a autonomia destas pessoas?
- Que implicações para as necessidades de cuidados de saúde e sociais?

Que desafios:

- Institucionalizar / procurar novas alternativas?

Bem-haja pela vossa atenção

vpinheira@ipcb.pt

“a laura morreu, pegaram em mim e puseram-me no lar com dois sacos de roupa e um álbum de fotografias. (...) nessa mesma tarde, levaram o álbum porque achavam que ia servir apenas para que eu cultivasse a dor (...) e disseram que com o tempo (...). o quarto pequeno é todo ele uma cela (...) as grades seguram as pessoas do lado de dentro do edifício. (...) estou entregue”

valter hugo mãe

in A máquina de fazer espanhóis, pp: 29-30