



Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

Resumo

Relato de Caso

CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS APÓS UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

AUTOR PRINCIPAL: Luana Cecchin.

CO-AUTORES: Alisson Padilha de Lima; Camila Tomicki.

ORIENTADOR: Marilene Rodrigues Portella.

UNIVERSIDADE: Universidade de Passo Fundo.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano traz consigo diversas influências tanto genéticas quanto relacionadas ao estilo de vida e, com o avanço da idade, o corpo tende a perder sua funcionalidade e estrutura projetando o organismo à fragilidade.

Os idosos institucionalizados apresentam um perfil diferenciado, elevado nível de sedentarismo, carência afetiva, perda de autonomia causada por incapacidades físicas e mentais, ausência de familiares para ajudar no autocuidado e insuficiência de suporte financeiro.

Os efeitos deletérios biopsicossociais do envelhecimento no idoso institucionalizado ocasionam maior vulnerabilidade e dependência, contribuindo para a diminuição do bem-estar e da qualidade de vida.

Nesse contexto, o uso do TC6 é um método eficiente e recomendado para se avaliar a capacidade funcional submáxima de populações especiais. Portanto, o objetivo do presente estudo foi avaliar a eficácia de um programa de exercícios físicos na melhora da capacidade funcional de idosos institucionalizados.

DESENVOLVIMENTO:

Realizou-se uma pesquisa quase experimental que foi operacionalizado por meio de uma avaliação antes (pré-teste), e outra após (pós-teste) a aplicação de uma intervenção.

Aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade de Passo Fundo/RS sob o protocolo de nº 580.950, respeitando as diretrizes da Resolução 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde. A coleta de dados foi realizada em uma instituição de longa permanência (ILPI) de cunho filantrópica do município de Passo Fundo, estado do Rio grande do Sul.

A amostra foi composta por 10 indivíduos que atenderam os critérios de inclusão e aceitaram participar, de ambos os gêneros, média de idade de 73,4 anos. Houve predominância do

gênero feminino (60%), a média do tempo de institucionalização foi de 23.7±10.9 meses, e a doença mais prevalente foi à hipertensão arterial em 60% dos idosos, sendo a amostra caracterizada na tabela 1.

Para avaliação da capacidade funcional se utilizou o teste de caminhada de 6 minutos (TC6) por ser um dos testes mais utilizado frequentemente para a determinação da capacidade funcional, e por apresentar fácil aplicabilidade e baixo custo.

Como estratégia metodológica de intervenção utilizou-se de um programa de exercícios físicos que se realizou de maneira sistematizada e supervisionada por um profissional de Educação Física durante 12 semanas (3 meses) com frequência de três vezes por semana, em dias alternados, totalizando 36 sessões com duração de aproximadamente 45 minutos cada uma.

Os materiais utilizados no programa de exercícios físicos foram: cadeiras com assento e encosto, bolas de handebol, bolinhas de borracha, degraus (steps), faixas elásticas, bastões, bambolês, jogos de boliche (plástico), aparelho de som e figura da Escala de Percepção Subjetiva de Esforço.

A partir da tabela 2, identifica-se a melhora encontrada após a intervenção com o programa de exercício físico no teste de caminhada de 6 minutos, onde os idosos apresentaram uma média de 283.10 metros pré-intervenção e 313.40 metros pós-intervenção, com um $p=0.05$ de significância constatando essa melhora.

A partir dos achados deste estudo foi possível verificar que a capacidade funcional apresentou uma melhora estatisticamente significativa após os três meses de intervenção com exercício físico. Achados esses que vem de encontro ao estudo realizado por Lima e Cardoso (2013), Andrade et al. (2015) e Roma et al. (2013).

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Conclui-se que o programa de exercício físico proposto foi eficaz na melhora da capacidade funcional dos idosos avaliados, onde se obteve resultados significativos no desempenho do teste de caminhada de seis minutos após a intervenção, proporcionando uma melhora na sua independência funcional em realizar atividades da vida diária.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, T. M. et al. Avaliação da capacidade funcional de idosos por meio do teste de caminhada de seis minutos. Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental, v. 7, n. 1, p. 2042-50. 2015.

LIMA, A. P, CARDOSO F. B. Avaliação da eficácia de um programa ludomotor de exercícios físicos na melhora da capacidade funcional de idosos. Estudos Interdisciplinar do Envelhecimento, v.18, n. 2, p. 429-40. 2013.

ROMA, M. F. B. et al. Efeitos das atividades físicas resistida e aeróbia em idosos em relação à aptidão física e à funcionalidade: ensaio clínico prospectivo. Einstein, v. 11, n. 2, p. 153-7. 2013.

NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA (para trabalhos de pesquisa): Nº 580.950.

ANEXOS

Tabela 1: Caracterização da amostra.

Variáveis	Média ± Desvio-padrão
Idade (anos)	73.40±6.89
Massa corporal (Kg)	59.12±10.46
Estatura (cm)	155.10±6.52

Fonte: Dados da pesquisa.

Tabela 2: Resumo descritivo dos resultados do teste de caminhada de 6 minutos antes e após intervenção.

CATEGORIAS	TC6 PRÉ	TC6 PÓS
Mínimo	236	245
Máximo	323	342
Média	283.10	313.40
Variância	579.21	744.26
Desvio Padrão	24.06	52.48

Fonte: Dados da Pesquisa.

$p= 0.05$, Teste de Wilcoxon para amostras não pareadas.