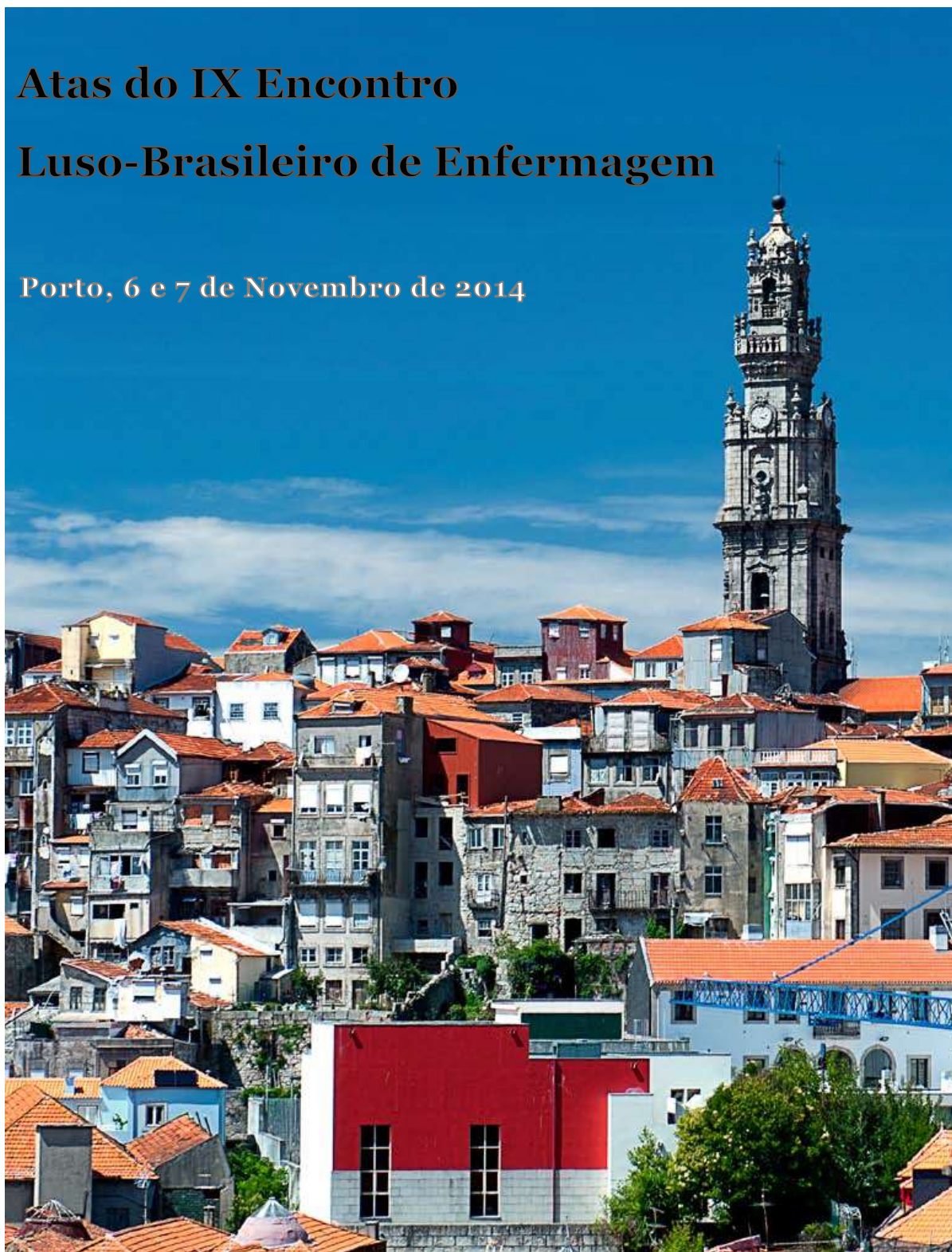


Atas do IX Encontro Luso-Brasileiro de Enfermagem

Porto, 6 e 7 de Novembro de 2014



Organização

Colaboração



FICHA TÉCNICA:

Título: Atas do IX Encontro Luso Brasileiro de Enfermagem

Coordenadores de Edição: Margarida Vieira, Beatriz Araújo, Aida Fernandes,
Constança Festas

Arranjo de textos: Armando Almeida, Sara Laranjeira

© Instituto de Ciências da Saúde – Porto | Universidade Católica Portuguesa

Rua Arquiteto Lobão Vital

4202-401 Porto, Portugal

+351 22 5580073 | saude@porto.ucp.pt

Data: 6 e 7 de Novembro de 2014

ISBN: 978-989-97041-2-1

Todos os resumos são da inteira responsabilidade dos seus autores.

É permitida a reprodução com adequada identificação da fonte.

**Atas do IX Encontro
Luso-Brasileiro de Enfermagem**

29 | ATIVIDADE FÍSICA E *STATUS* COGNITIVO NUMA AMOSTRA DE IDOSOS DE CENTROS DE DIA.

Cristiana Nascimento ⁽¹⁾

Ana Freitas ⁽¹⁾

Armando Almeida ⁽²⁾

Tânia Costa ⁽²⁾

Clara Braga ⁽²⁾

mbraga@porto.ucp.pt

⁽¹⁾ *Universidade Católica Portuguesa - Instituto de Ciências da Saúde, Estudante do Curso de Licenciatura em Enfermagem | Portugal*

⁽²⁾ *Universidade Católica Portuguesa - Centro de Investigação Interdisciplinar em Saúde*

Introdução: O envelhecimento e a função cognitiva estão intimamente ligados. Segundo alguns autores, a atividade física funciona como protetor cognitivo por levar a um aumento do fluxo sanguíneo, oxigenação e nutrição cerebrais, outros defendem que esta relação é reduzida. Tendo isto em conta, há um aumento de neurotransmissores, das conexões sinápticas e regeneração dos neurónios. Considerando que na população que frequenta os centros de dia, a prevalência de alterações cognitivas e o sedentarismo são elevados, como será a relação entre o *status* cognitivo e a intensidade da atividade física praticada?

Objetivo: Averiguar se o *status* cognitivo influencia os níveis de atividade física, analisando a influência do idade e do sexo, numa amostra de utentes de Centros de Dia da cidade do Porto, que participaram numa Feira da Saúde.

Material e Métodos: Estudo transversal, descritivo, correlacional. Para seleção da amostra efetuou-se uma aleatorização simples; considerando-se um nível de confiança de 95% e uma margem de erro de 9%, identificou-se uma amostra de 74 pessoas. Realizou-se a avaliação neurocognitiva através da aplicação do Mini Exame do Estado Mental e a atividade física com o questionário modificado de Baecke.

Resultados: Dos 74 idosos da amostra, a maioria é do sexo feminino (87,84%), sendo a média de idades $77,76 \pm 10,163$. Observam-se elevados níveis de sedentarismo relacionados com a ausência

de práticas desportivas e pouco investimento em atividades de lazer. A intensidade da atividade física é assim justificada pela atividade doméstica de cada um. A nível cognitivo, 56,1% dos inquiridos evidencia alterações cognitivas assinaladas através do Mini Exame do Estado Mental. O coeficiente de correlação de Pearson revela correlações moderadas entre o *status* cognitivo e a intensidade da atividade doméstica ($r = 0,443$; $p = 0,003$), a intensidade das atividades de lazer ($r = 0,372$; $p = 0,014$) e a intensidade da atividade física ($r = 0,516$; $p < 0,001$). Não se verificaram relações estatisticamente significativas entre a idade e o *status* cognitivo ou a intensidade da atividade física; o teste t student para amostras independentes apesar de revelar diferenças de médias entre a intensidade da atividade doméstica praticada pelos indivíduos do sexo masculino ($M=1,56$; $SE=0,295$) e do sexo feminino ($M=1,82$; $SE=0,096$), não assume significância estatística $t(-910) = 58$; $p=0,367$.

Conclusão: Este estudo permitiu explorar a relação do *status* cognitivo com a atividade física, verificando-se que os idosos com melhor status cognitivo são aqueles que desempenham um maior número de tarefas domésticas e também os que mais se envolvem em atividades de lazer. Torna-se assim necessário desenvolver projetos que envolvam os idosos com alterações cognitivas nas atividades dos centros de dia, para que possam usufruir da potencialidade terapêutica da atividade física.

Referências:

AZEVEDO, P. Estudo para a validação do Questionário de Baeke modificado por acelerometria, na avaliação da atividade física em idosos portugueses. Repositório Universidade do Porto - Faculdade de desporto. Setembro de 2009. <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/20495/2/12903.pdf>.

COELHO, P. et al. Alterações cognitivas no idoso: Uma revisão integrativa. VIII Encontro Luso-Brasileiro de Enfermagem. 9 e 10 de Setembro de 2013, pp. 149-151.

MORGADO, et al. Novos valores normativos do Mini Mental State Examination. 2009. SINAPSE. Vol.9, Nº1

SANTOS, G. Cálculo amostral: calculadora online. Disponível em: <http://www.calculoamostral.vai.la>

SOUTO, S. Níveis Psicológicos e Cognitivos em Gerontologia - Impacto de um Programa de Atividade Física na Satisfação com a Vida, Depressão e Função Cognitiva em Idosos Ativos. 2009 pp. 21, 28, 44, 46.

Palavras-chave: Idosos; Centro de Dia; *Status* Cognitivo; Exercício físico.