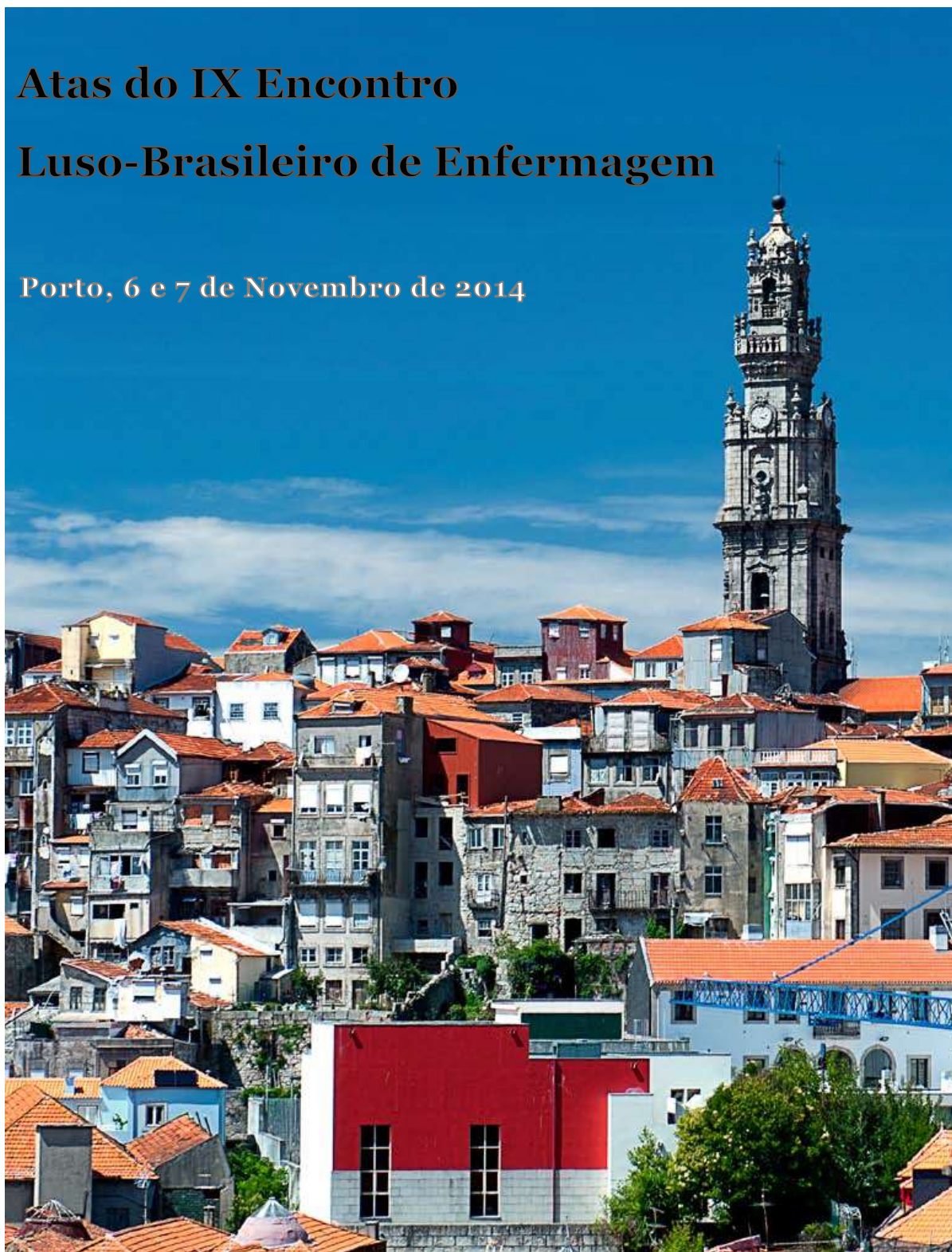


Atas do IX Encontro Luso-Brasileiro de Enfermagem

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**

27 | A MOBILIDADE E A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NUMA AMOSTRA DE IDOSOS DE CENTROS DE DIA

Barbara Pinho ⁽¹⁾

Cláudia Santos ⁽¹⁾

Clara Braga ⁽²⁾

Tânia Costa ⁽²⁾

Armando Almeida ⁽²⁾

aalmeida@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: Com o envelhecimento, a mobilidade nas articulações, força muscular e tónus muscular diminuem, existindo uma tendência para reduzir a atividade física, fenómenos frequentemente associados ao aumento da dependência no autocuidado. Estes fatores levam o idoso a procurar suporte social nos Centros de Dia.

Objetivo: Avaliar a mobilidade nas articulações, força e tónus muscular; averiguar a relação destes fenómenos com a atividade física, analisando a influência da 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. Realizaram-se alguns testes de aptidão física e aplicou-se o questionário modificado de Baeke.

Resultados: A amostra é constituída maioritariamente por indivíduos do sexo feminino (83,8%) cuja média de idades é $77,51 \pm 10,632$, sendo a mediana 80 e a moda 85. Analisando a mobilidade das articulações, a força e o tónus muscular, constata-se que enquanto nos membros superiores se observam diferenças nos três parâmetros, com perda de função mais acentuada à esquerda, nos membros inferiores essas diferenças não são perceptíveis. A força muscular é a mais afetada, estando apenas totalmente conservada nos membros superiores em cerca de 1/3 dos indivíduos da amostra. Não se observaram associações estatisticamente significativas entre a mobilidade das articulações, a força e o tónus muscular com a intensidade da atividade física realizada, a idade ou o sexo. Ao nível da atividade física, constata-se que a população é toda muito sedentária, não

realizando praticamente atividade desportiva ou de lazer; assim a intensidade das atividades domésticas prevalece e estabelece o nível da atividade física medida na amostra. É de realçar, no entanto, que a maioria (66,67%) refere falta de ar apenas quando necessita de realizar atividade física extra, como andar depressa e/ou correr. O cálculo do coeficiente de correlação de Pearson não demonstra significância estatística entre a idade e a atividade física. O teste t student para amostras independentes revelou que em média a intensidade da atividade física é superior nos indivíduos do sexo feminino ($M=2,69$; $SE=0,266$) do que nos do sexo masculino ($M=1,70$; $SE=0,101$). Esta diferença é estatisticamente significativa $t(-3,471)= 55,541$; $p=0,001$, uma vez que as mulheres realizam mais tarefas domésticas. O cálculo do coeficiente de correlação de Pearson revelou ainda a existência de uma correlação moderada, estatisticamente significativa entre a intensidade da atividade doméstica e o número de horas que os indivíduos passam sentados ($r=-0,514$; $p<0,001$) e uma correlação fraca, com significância estatística entre a intensidade da atividade doméstica e o número de horas que passam deitados ($r=-0,283$; $p=0,031$).

Conclusão: A população estudada é muito sedentária, estando a atividade física quase limitada à realização das atividades domésticas, motivo pelo qual, as mulheres emergem como as mais ativas; não se identificam contudo, problemas major de intolerância à atividade que limitem a realização de atividade desportiva ou de lazer. Ao nível da mobilidade, força e tónus muscular, os problemas identificados também não parecem justificar o comportamento sedentário.

Referências:

AZEVEDO, P. Estudo para a validação do Questionário de Baeke modificado por acelerometria, na avaliação da actividade 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>.

MENDES, C. Efeitos de um programa de exercícios de enfermagem de reabilitação na aptidão física e independência funcional de idosos institucionalizados. Repositório Científico Escola Superior de Enfermagem de Coimbra. [Online] 01 de 2014. <http://repositorio.esenfc.pt/rc/>.

RIBEIRO, F. et al. Impacto da prática regular de exercício físico no equilíbrio, mobilidade funcional e risco de queda em idosos institucionalizados. Repositório Universidade do porto - Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL) - Faculdade de Desporto. [Online] <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/13983/2/3981.pdf>.

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

Palavras-chave: Idosos; Centro de Dia; Mobilidade; Exercício Físico; Sedentarismo.