

Comunicações Livres

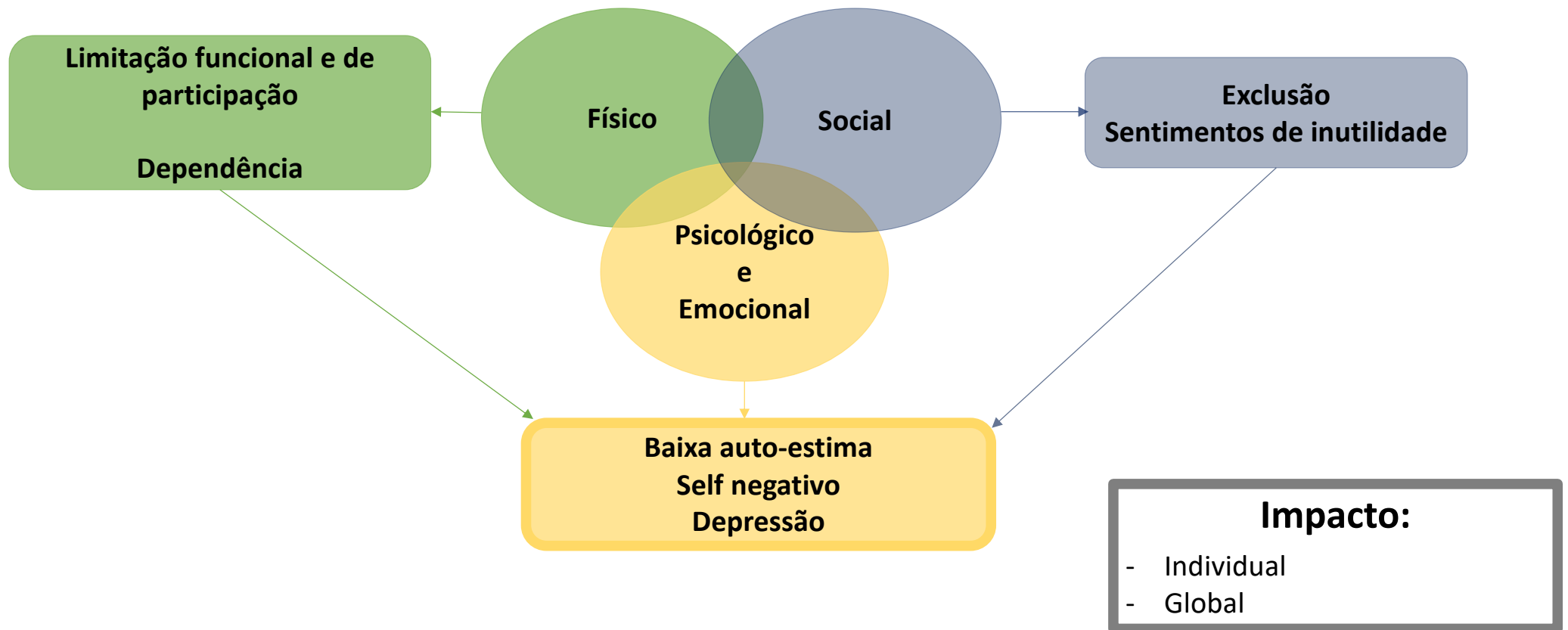
Mais movimento, mais saúde: Prevenção de comportamentos sedentários na população idosa frágil - estudo piloto

Susana Roxo, PT
Neuza Araújo, PT
Cátia Nascimento, PT
Madalena Gomes da Silva, PhD, MSc, PT

Lisboa - 4 de Dezembro de 2013

Contextualização

Declínio multidimensional



Contextualização

Causas que promovem o declínio no envelhecimento:



SEDENTARISMO

Média de minutos/dia despendidos em atividades sedentária da população Portuguesa	
Jovens	545
Adultos	569
Idosos	591

Média de minutos/dia despendidos nos diferentes níveis de atividade física pelos Idosos			
Sedentária	Leve	Moderada	Vigorosa
591	197	26	1

Baptista et al, 2011

Prática de atividade física regular:

- Comportamento determinante de saúde;
- Benefícios a nível físico, psicológico e emocional e social.

ACSM, n.d.; INE, 2002a; DGS, 2004; Almeida, 2007; Baptista et al., 2011; Governo de Portugal, 2012

Contextualização

Intervenção Convencional

Programa de exercício físico estruturado

- A estratégia exige que a pessoa saia do seu contexto habitual de vida e se adapte a ela.

Ex: *Deslocar-se ao ginásio/local onde é realizado o programa.*

VS

Intervenção do estudo

Prática de atividade física através de rotinas diárias

- A estratégia vai de encontro à pessoa e tenta integrar-se no seu contexto habitual de vida;

Ex: *Realizar atividade física através das atividades que realiza no seu dia-a-dia e considerando os seus interesses.*

Recomendações:

Intensidade – moderada

Frequência - 5x/semana

Duração – 30 minutos ou 10 minutos x 3

Baptista et al., 2011

Objetivos do estudo

Geral:

Aumentar os níveis de atividade física da população idosa, associando a mesma à alteração das rotinas diárias.

Específicos:

- 1) Aumentar o conhecimento acerca da atividade física;
- 2) Diminuir as barreiras auto-percecionadas para a prática de atividade física;
- 3) Aumentar os níveis de intensidade da atividade física diária para o recomendado;
- 4) Redistribuir equitativamente o padrão diário de atividade física ao longo do dia.

Recrutamento e seleção dos casos

População idosa frágil

- Idosos com 65 anos ou mais, pertencentes ao grupo “*Tesouros Escondidos*” do CCSB;

Critérios de inclusão e de exclusão

Critérios de Inclusão:

- Idade igual ou superior a 65 anos;
- Inserção na comunidade;
- Estar disposto a participar no projeto e a ser acompanhado durante as suas rotinas da vida diária dentro e fora de casa.

Critérios de Exclusão:

- Dependência funcional;
- Níveis de atividade física recomendados ou superiores e distribuídos num padrão equitativo ao longo do dia.

Desenho

Critérios de inclusão/exclusão:

4 potenciais participantes excluídos:

- 2 por apresentarem níveis de atividade física elevados;
- 1 por indisponibilidade
- 1 por motivos médicos

Idosos com 65 anos ou +
pertencentes ao Centro
Comunitário de São Sebastião
(CCSB)

Referenciação de 10
potenciais participantes

6 realizaram a avaliação
inicial

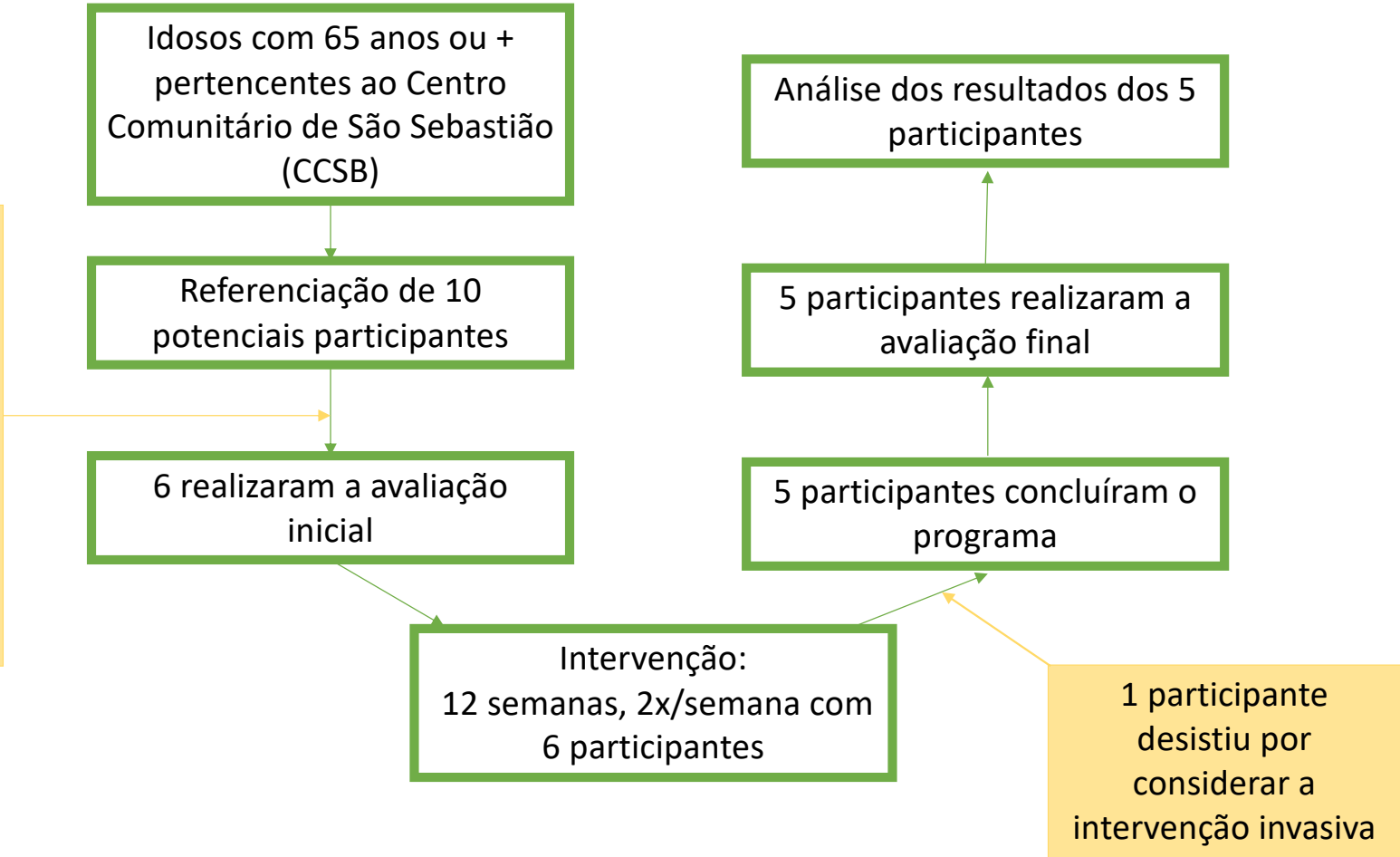
Intervenção:
12 semanas, 2x/semana com
6 participantes

Análise dos resultados dos 5
participantes

5 participantes realizaram a
avaliação final

5 participantes concluíram o
programa

1 participante
desistiu por
considerar a
intervenção invasiva



Intervenção utilizada

Duração:

- 12 semanas

Frequência:

- 2x/semana: 1 sessão educacional e 1 acompanhamento individual

Estratégias implementadas:

Sessões educativas com os idosos

4 Jogos temáticos;
4 Debates temáticos.



O que é a atividade física e como pode ser praticada;

Benefícios;

Recomendações.

Acompanhamentos individuais aos idosos

No seu domicílio ou fora,
durante as rotinas da sua vida
diária.

Sessão educativa com os familiares

Workshop

Instrumentos de avaliação utilizados

Outcome	Instrumento de avaliação
Dados sócio-demográficos	Questionário de caracterização dos idosos
Conhecimentos dos idosos	
Barreiras percebidas para a prática de atividade física	
Níveis de atividade física	Diário de atividade física
Padrão diário de atividade física	
Conhecimento dos familiares	Diálogo direto no workshop

Caracterização dos casos (Avaliação Inicial)

6 participantes:

- Idades entre os 70 e 80 anos;
- Equitatividade em relação ao género;
- Baixo nível de literacia;
- Na maioria vivem acompanhados pelo conjugue;
- Deslocam para o CCSB a pé, praticando atividades neste local durante a manhã.

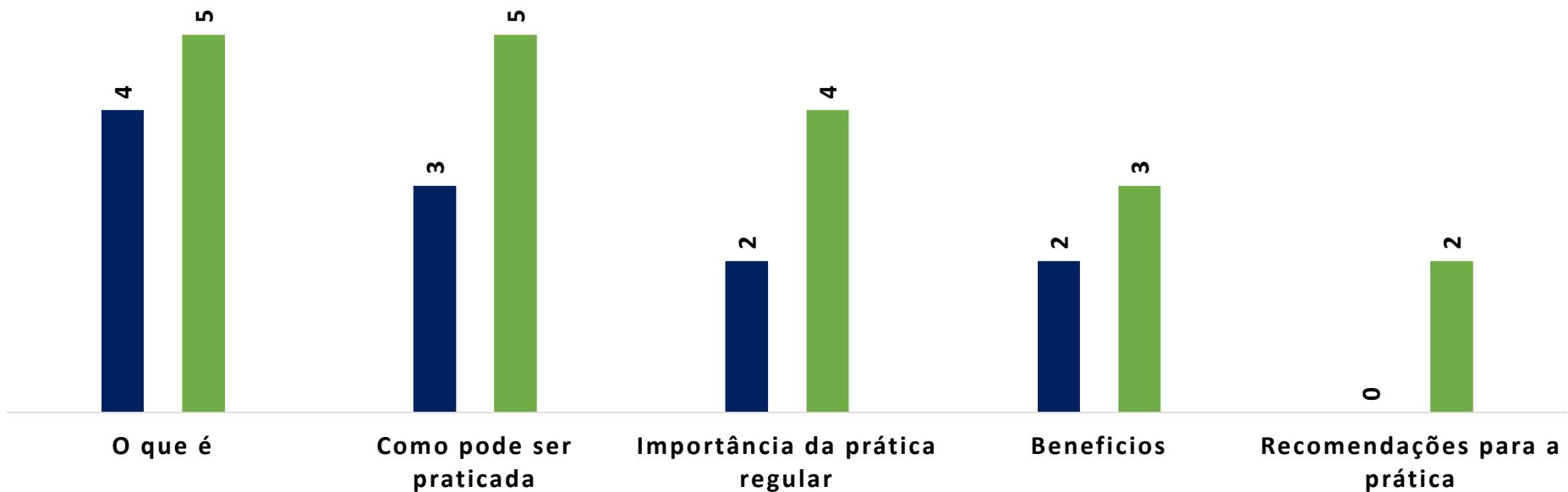
Resultados da intervenção:

Conhecimento dos idosos acerca da atividade física

Nº de idosos que enunciaram corretamente a informação

■ Antes da intervenção (n=6)

■ Após a intervenção (n=5)



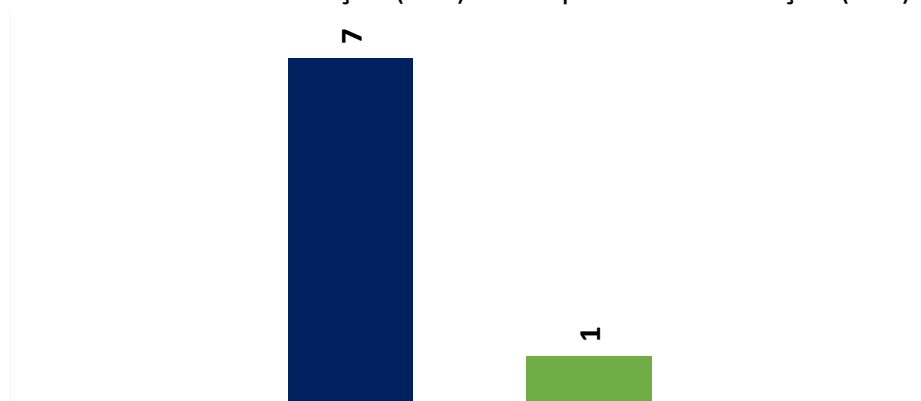
Outcome: Melhorou

Resultados da intervenção:

Barreiras percecionadas pelos idosos para a prática de atividade física

Nº de barreiras auto-percecionadas

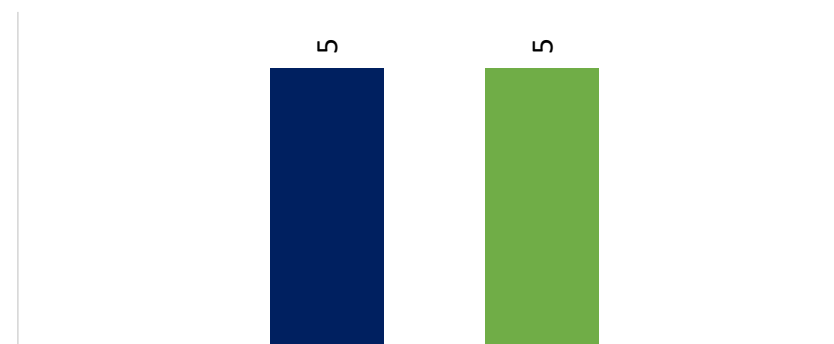
■ Antes da intervenção (n=6) ■ Depois da intervenção (n=5)



Nível de atividade física (AF) dos idosos

Nº de idosos que acumula pelo menos 30 minutos diários de AF de intensidade moderada durante pelo menos 5 dias da semana

■ Antes da intervenção (n=6) ■ Após a intervenção (n=5)



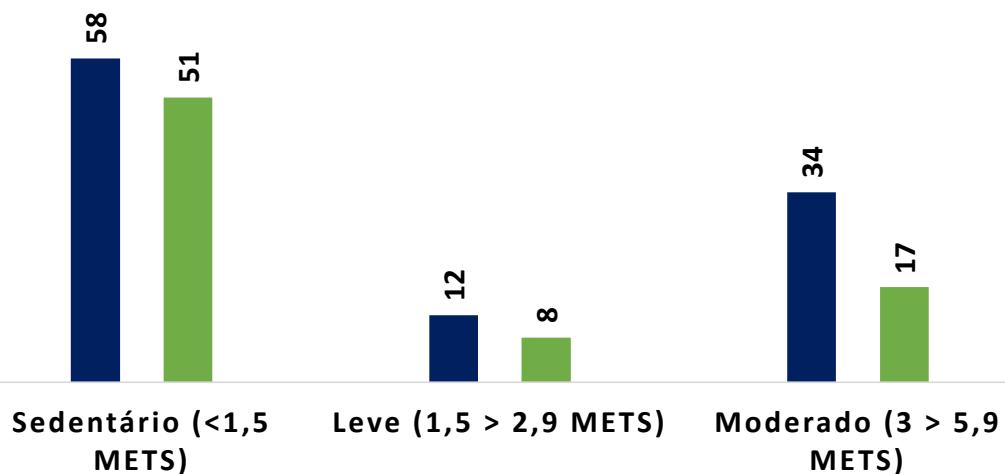
Outcomes: Melhoraram

Resultados da intervenção:

Nível de intensidade de atividade física (AF) diária dos idosos

Minutos/dia despendidos em média nos diferentes níveis de AF (METS)

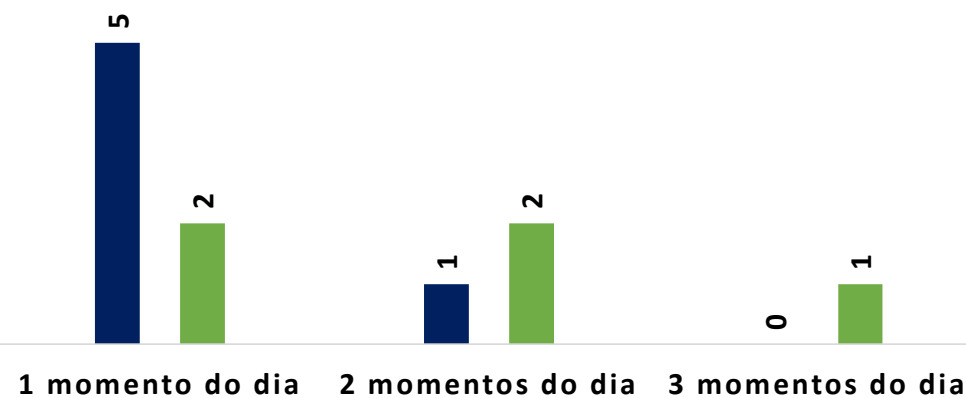
■ Antes da intervenção (n=6) ■ Após a intervenção (n=5)



Padrão diário de atividade física dos idosos

Nº de idosos que realizam pelo menos 10 minutos de AF de intensidade moderada nos três momentos do dia

■ Antes da intervenção (n=6) ■ Depois da intervenção (n=5)



Barbara et al., 2000

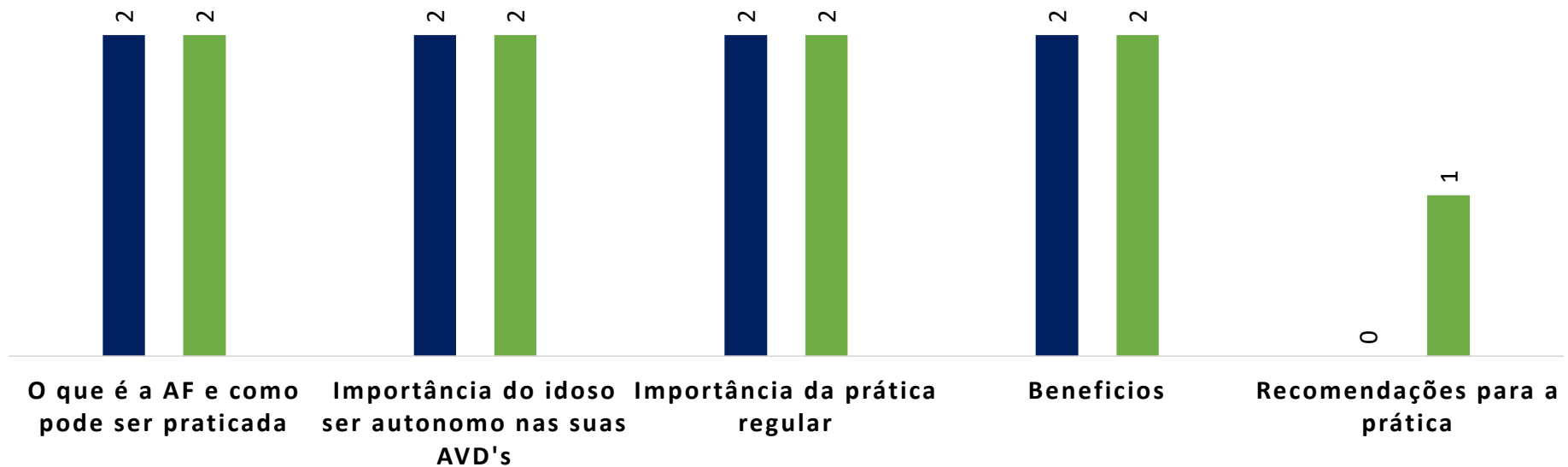
Outcomes: Melhoraram

Resultados da intervenção:

Conhecimento dos familiares

Nº de familiares que enunciaram corretamente a informação

■ Antes do workshop (n=2) ■ No final do workshop (n=2)



Outcome: Melhorou

Conclusão

Todos os outcomes apresentaram melhorias no final do período de implementação da intervenção;

A destacar:

Familiares/cuidadores

- Pouca adesão: afastamento, desinteresse e indisponibilidade horária.
- Interesse e satisfação dos familiares presentes: partilha de problemas e encontro de estratégias para o seu ultrapassar.

Idosos e adesão à intervenção

- Barreiras culturais e morais e cognitivas dificultaram a sua adesão;
- Dificuldade de redefinição de papéis e instabilidade emocional após a ocorrência de uma patologia podem dificultar a mudança comportamental;
- Maioria dos resultados obtidos aquando do estabelecimento de **confiança** com o idoso.

Conclusão

A continuar a explorar

- Período total de implementação deste tipo de intervenções;
- Instrumento de avaliação para avaliar os níveis e padrão de atividade física.

As estratégias implementadas no âmbito do contexto de vida do idoso e que vão de encontro às suas necessidades individuais possibilitam o aumento dos níveis de atividade física.

Obrigada pela atenção

madalena.silva@ess.ips.pt

susana.jd.roxo@gmail.com