

CONIC-SEMESP 13º Congresso Nacional de Iniciação Científica

Anais do Conic-Semesp. Volume 1, 2013 - Faculdade Anhanguera de Campinas - Unidade 3. ISSN 2357-8904

TÍTULO: NÍVEL DE CONHECIMENTO EM EXERCÍCIO PARA PESSOAS IDOSAS

CATEGORIA: CONCLUÍDO

ÁREA: CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE

SUBÁREA: EDUCAÇÃO FÍSICA

INSTITUIÇÃO: UNIVERSIDADE BANDEIRANTE ANHANGUERA

AUTOR(ES): BRUNO SANTORO FERNANDES, BRUNO LUIGI MANTOVANI, EDSON BARBOZA, MAYARA CRISTINA BAHIA DE SOUZA, RICARDO DOS SANTOS DINIZ

ORIENTADOR(ES): VAGNER RASO

Realização:



Apoio:



Área de conhecimento

Ciências da vida

Palavras chaves

Atividade física, envelhecimento, exercício.

INTRODUÇÃO

A constante taxa de crescimento populacional entre as pessoas idosas, sobretudo a significativa projeção de maior incremento relativo no número de pessoas acima de 80 anos (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2008) sugere que o envelhecimento seja mais adequadamente caracterizado como a interação entre o indivíduo e o meio ambiente, que determina a adaptabilidade e a responsividade biopsico e sócio comportamental de acordo às experiências acumuladas ao longo da vida (Farinatti, 2009). O exercício tem sido empregado como uma das principais estratégias coadjuvantes na busca do envelhecimento saudável independente do estado de saúde, mas, sobretudo naqueles indivíduos que possuem co-morbidades associadas (American College of Sports Medicine, 2009) que representa uma condição comum nesse período da vida (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2008). Além disso, o exercício induz importante efeito na função física para realizar as atividades básicas, instrumentais e avançadas da vida diária (Farinatti, 2009) que por si determinam a independência funcional e a autonomia e liberdade individuais para administrar a multidimensionalidade da vida diária (saúde física e mental, independência econômica, integração social, suporte familiar) que representam indicadores mais significativos para o estabelecimento da condição de saúde do que a própria presença de doenças (Ramos, 2003).

OBJETIVO

Este estudo teve como objetivo analisar as recomendações de tipo, frequência, duração e intensidade de exercícios pessoas idosos por acadêmicos da área da saúde.

MÉTODOS

Seleção dos Voluntários

Neste estudo descritivo exploratório, com abordagem quantitativa, acadêmicos da área de saúde (Educação Física, Enfermagem, Fisioterapia, Medicina, Nutrição e Psicologia) de ambos os gêneros regularmente matriculados foram selecionados.

Conhecimento em exercício

Foi aplicado um questionário semi-aberto com informações pessoais, nível de conhecimento sobre os tipos de exercícios mais indicados para pessoas idosas. Os voluntários estabeleceram em ordem de importância os três principais exercícios, assim como frequência, duração e intensidade do respectivo exercício que acreditam ser mais indicados para pessoas idosas. Para fazer a recomendação dos exercícios, os voluntários descreviam em ordem de importância três exercícios assim como a duração (minutos por dia) e frequência (dias por semana) dos respectivos exercícios. Posteriormente, era selecionada a intensidade para o respectivo exercício de acordo com as opções leve, moderada ou vigorosa.

Análise estatística

A estatística descritiva (média aritmética, desvio padrão, valores mínimo e máximo, e intervalo de confiança de 95% [IC 95%]) será calculada para todas as variáveis contínuas de acordo com as variáveis qualitativas. O software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS: versão 17.0) será empregado para todos os cálculos.

RESULTADOS

A caminhada foi sugerida como a primeira opção de exercício físico para indivíduos idosos por todos os acadêmicos independente da área e sexo. Além da caminhada, a natação e a hidroginástica também foram sugeridas como segunda opção. E na terceira opção, também surgiram exercícios de alongamento, musculação e dança. Houve tendência de os indivíduos dos cursos de Educação Física, Medicina e Fisioterapia sugerirem intensidade moderada, sobretudo como primeira e segunda opção, enquanto que os das demais áreas sugeriram intensidade leve independente da opção (exceção para o sexo feminino da Enfermagem na primeira opção).

DISCUSSÃO

O presente estudo representa o primeiro a levantar as potenciais recomendações de exercícios físicos para indivíduos idosos e os resultados oferecem uma substancial seleção preliminar de dados de estudantes da área da saúde. O instrumento desenvolvido parece possuir satisfatória validade interna e de conteúdo e, portanto, pode ser utilizado para a determinação do nível de conhecimento em exercícios para indivíduos idosos. No entanto, ainda não foi possível estabelecer a estabilidade do instrumento como uma função do tempo (teste-reteste), tampouco com relação à objetividade. Portanto, a continuidade deste estudo possibilitará a determinação da estabilidade dos achados tanto em função do tempo como com relação a indivíduos cujas

características variam substancialmente (e.g., amostragem proporcional de indivíduos nas distintas áreas da saúde, instituições de ensino superior particular e pública, distintas regiões geográficas etc.). Foram citados 56 tipos de exercícios físicos, mas os resultados apresentados neste estudo referem-se somente aos principais tipos de exercício para cada grupo. Em geral, os voluntários indicaram a caminhada que deveria ser realizada com frequência de três dias na semana por cerca de 30 minutos por dia em intensidade leve a moderada como a sugestão padrão de exercícios para indivíduos idosos. A ausência de evidências disponíveis que contemplem os requisitos uniformes mínimos para a classificação dos estudos de acordo com os níveis evidência, certeza e recomendação, sugere que muitas das recomendações de exercício para indivíduos idosos sejam baseadas na fisiopatologia de potenciais doenças nos indivíduos idosos, respostas iatrogênicas, interferência farmacológica sobre a responsividade ao exercício, considerações especiais relacionadas aos cuidados na prescrição do exercício, capacidade funcional para realizar as atividades da vida diária assim como na experiência clínica diária da terapêutica. Aparentemente, indivíduos idosos saudáveis devem realizar exercício aeróbico de intensidade moderada (cinco dias por semana durante 30 minutos) ou de intensidade vigorosa (três dias por semana durante 20 minutos). Exercícios de fortalecimento muscular e de flexibilidade devem ser realizados pelo menos dois dias por semana. Os indivíduos idosos com risco significativo de quedas ou indivíduos com doenças devem realizar exercícios para melhorar o equilíbrio, a fim de reduzir o risco de ferimentos causados por quedas, assim como para o tratamento de determinada doença ou comorbidades (American College of Sports Medicine, 2009; Nelson et al., 2007). A caminhada representa o tipo mais comum de atividade física (Nelson et al., 2007) e uma das principais estratégias de saúde pública com relação ao estilo de vida fisicamente ativo e à busca da melhora da saúde por meio da atividade física. Portanto, a caminhada é amplamente recomendada à maioria das pessoas e também foi sugerida pelos nossos voluntários, muito possivelmente, em virtude de não requerer nenhum conhecimento prévio, tampouco quaisquer técnicas necessárias para a

adequada execução. No entanto, é muito provável que a presença de determinadas condições, doenças ou agravos requeiram tipos específicos de exercícios (American College of Sports Medicine, 2009; Nelson et al., 2007). É possível que a proporção de respostas adequadas esteja associada a uma abordagem mais generalizada com relação às recomendações populacionais para a manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo do que necessariamente às peculiaridades do envelhecimento. Isso talvez possa sugerir que a maioria dos voluntários não tem conhecimento mínimo necessário sobre independente do curso, semestre e sexo. Isso se justifica devido ao fato de o *American College of sports Medicine* recomendar os exercícios com pesos como a primeira opção de exercícios para indivíduos idosos por meio da seguinte alusão “antes de caminhar, é necessário ser capaz de se levantar de uma cadeira (requer potência muscular) e manter uma postura ereta enquanto se movimenta em um espaço (precisa de equilíbrio). Portanto, o condicionamento aeróbico deveria seguir o treinamento de força e equilíbrio, que é, infelizmente, o inverso do que se faz hoje” (American College of Sports Medicine, 2009).

CONCLUSÃO

É possível concluir que os acadêmicos da área de saúde não possuem nível mínimo necessário de conhecimento sobre o tipo de exercício, intensidade, duração para indivíduos idosos.

REFERÊNCIAS

American College of Sports Medicine. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc* 2009; 41: 1510-30.

Farinatti PTV. Teorias do envelhecimento. In: Paulo de Tarso Veras Farinatti. Envelhecimento: Promoção da saúde e exercício – Volume 1: Bases teóricas e metodológicas. Editora Manole 2009; 23-38.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa nacional por amostra de domicílios. Rio de Janeiro, 2008.

Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN, Duncan PW, Judge JO, King AC, Macera CA, Castaneda-Sceppa C. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation* 2007; 116: 1094-105.

Ramos LR. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. *Cad Saúde Pública* 2003; 19: 793-798.