

Efeitos de um programa de exercícios combinado na capacidade funcional em idosos

Ana Carina Caetano; Cláudia Figueiredo; Elisabete Almeida;
Patrícia Ramalho; Sara Leal; Maria Beatriz Fernandes; Maria Teresa Tomás

Objetivo:

Determinar o efeito de um programa de exercícios combinados na capacidade funcional em idosos.

Relevância:

O aumento da esperança média de vida da população idosa, bem como o aumento do índice de envelhecimento são dados concretos para a população portuguesa. Contudo, a população idosa é o grupo etário onde se verifica mais tempo de atividade sedentária, o que contribui para uma menor capacidade funcional e autonomia nesta população e para um maior risco de incapacidade com as implicações socio-económicas negativas daí decorrentes.

Amostra:

Quatro indivíduos.

Materiais e Métodos:

Trata-se de um estudo de série de casos. Quatro indivíduos (3M; 1H), com idades compreendidas entre os 73 e os 82 anos, residentes na freguesia de Moscavide, participaram num programa de intervenção bi-semanal com a duração de seis semanas, constituído por exercício físico combinado (treino aeróbio, fortalecimento muscular e flexibilidade), de intensidade leve a moderada. A capacidade funcional foi avaliada com a *Senior Fitness Test Battery* e com a *Composite Physical Function Scale*. Foi ainda avaliada a força de preensão com o dinamómetro hidráulico Jamar® e os níveis de atividade física referidos.

Análise Estatística:

Os resultados foram analisados de forma descritiva, incluindo-se a descrição da variação (Δ) e da variação percentual ($\% \Delta$), utilizando o software estatístico IBM SPSS® para Windows, v22.

Resultados:

Todos os indivíduos demonstraram melhorias após a intervenção, em todos os testes efetuados, com variações interindividuais e intraindividuais, especialmente na distância percorrida no teste 6 minutos de marcha, e na flexibilidade.

Conclusão:

Os nossos resultados sugerem que um programa de exercícios combinado, efetuado por um fisioterapeuta em contexto comunitário, mesmo que com a duração de seis semanas permite aumentar a capacidade funcional na população idosa, contribuindo assim para a maior autonomia desta população e para o menor risco de incapacidade funcional.