

9º CONGRESSO NACIONAL DE
FISIOTERAPEUTAS

Fisioterapia é Saúde

Promoção da saúde e prevenção: resultados da investigação

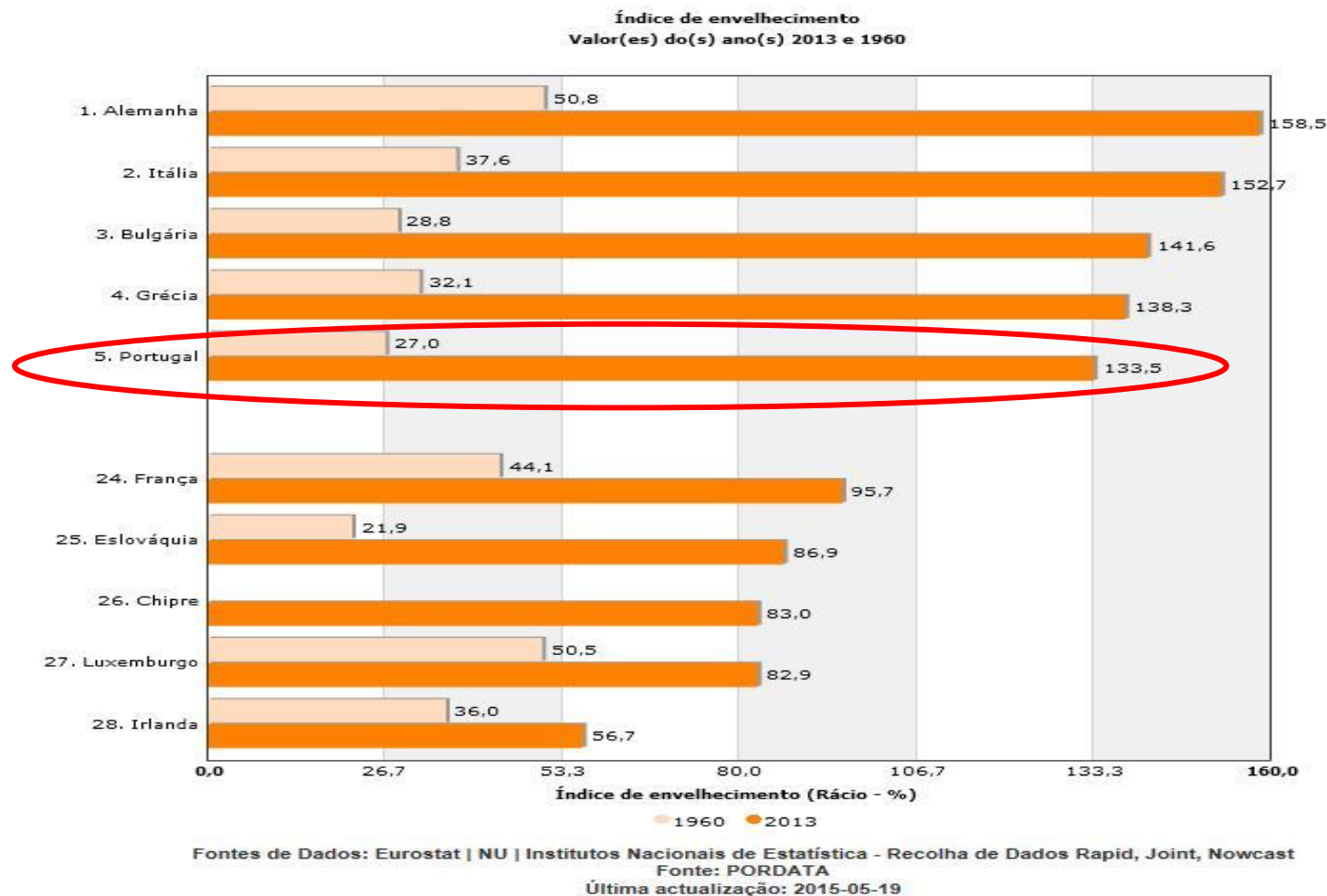
Beatriz Fernandes

PORDATA

Indicadores de envelhecimento segundo os Censos

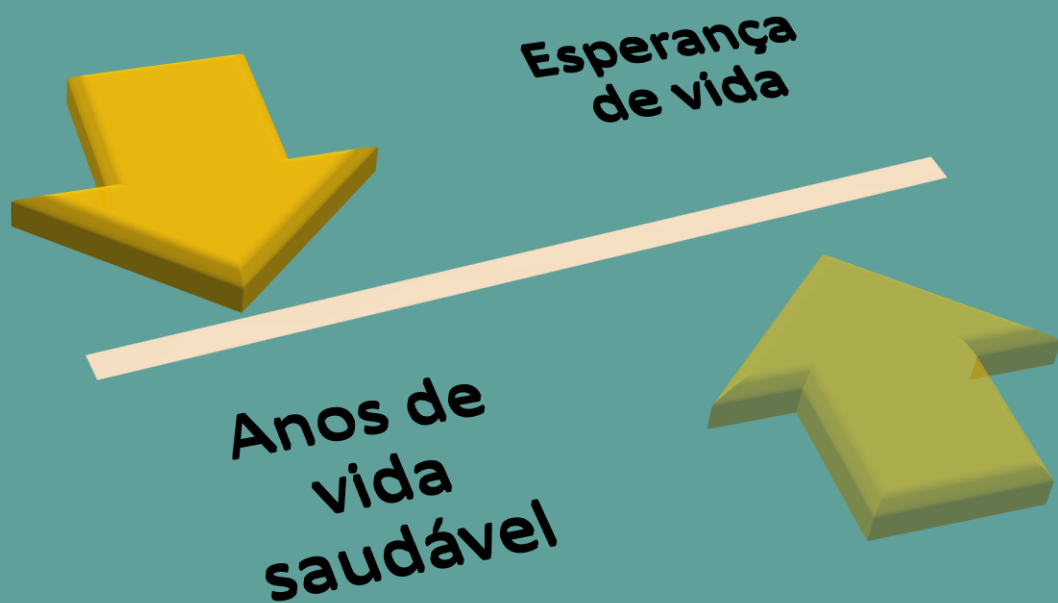
Anos	Rácio - %			Proporção - %	
	Índice de envelhecimento	Índice de dependência total	Índice de dependência jovens	Índice de dependência idosos	Índice de longevidade
1961	27,5	59,0	46,3	12,7	33,6
1971	33,9	61,8	46,1	15,6	32,5
1981	45,4	58,3	40,1	18,2	34,5
1991	70,0	50,3	29,6	20,7	39,2
2001	101,6	48,5	24,1	24,4	41,9
2011	125,8	51,2	22,7	28,5	48,3
2012	129,4	51,7	22,5	29,1	48,7
2013	133,5	52,2	22,4	29,9	48,9

Eurostat



A região da Sertã, Proença-a-Nova, Vila de Rei era em 2013 a mais envelhecida da Europa

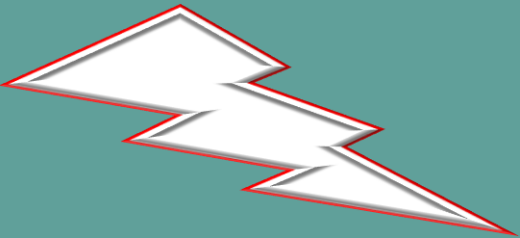
Envelhecimento



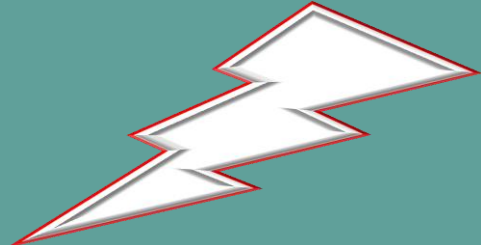
Envelhecimento

Desafio

Manter as pessoas saudáveis, activas e independentes na comunidade

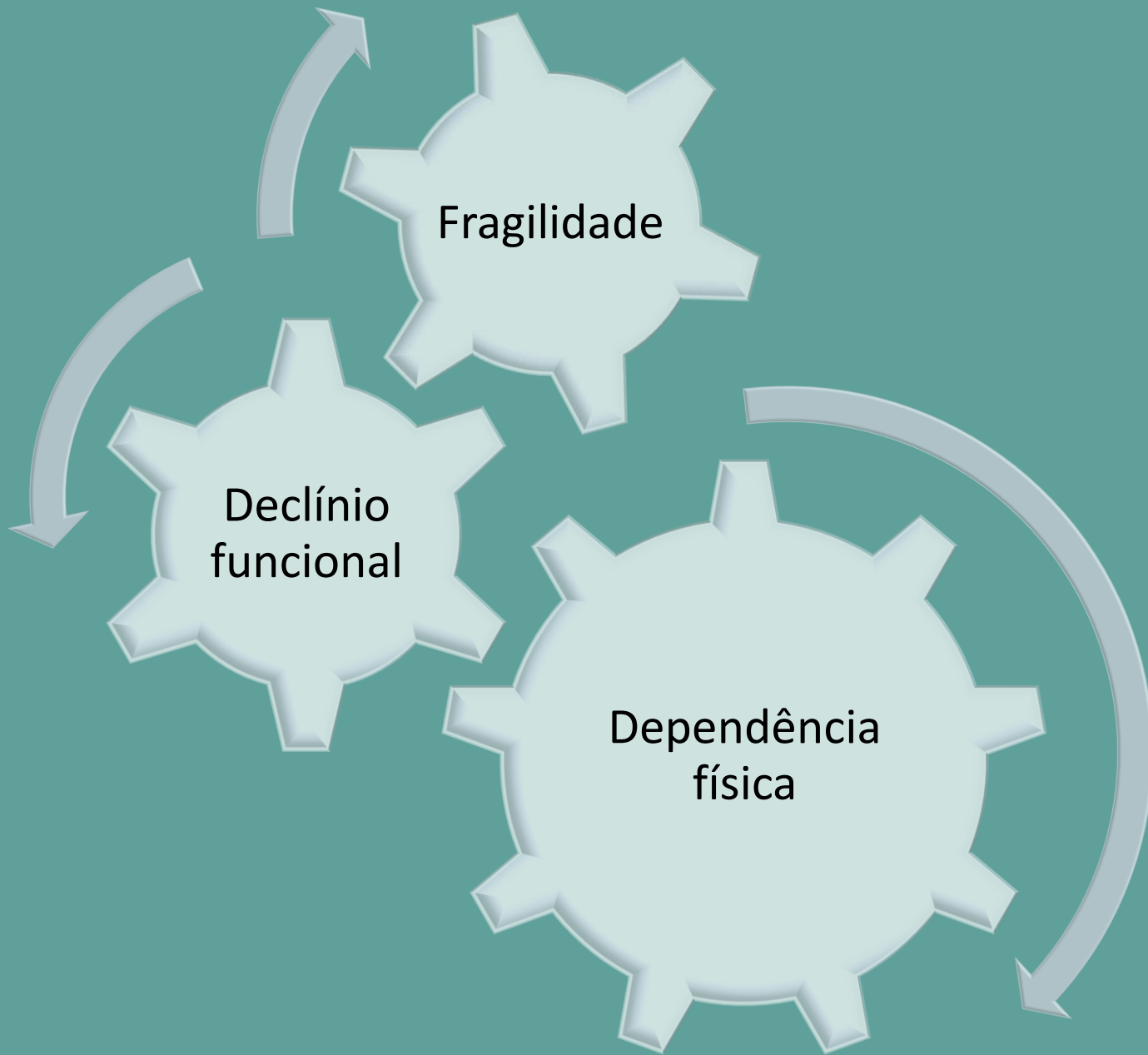


Identificação precoce dos sintomas de fragilidade e pré-fragilidade



Desenvolver estratégias para prevenir a perda de independência funcional

Envelhecimento



Envelhecimento



Declínio funcional

Fisioterapia

Avaliar

Endurance

Força muscular

Flexibilidade

Equilíbrio

European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing

Objectivo para 2020
Aumentar em 2 anos a esperança
média de vida saudável

European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing

Action Plan A2
Falls Prevention
***RISINC2013 –
Falls***

Action Plan A3
Prevention of
functional decline
and frailty
***RISINC2013 –
Frailty***



Área Científica de Fisioterapia da ESTeSL

9º CONGRESSO NACIONAL DE
FISIOTERAPEUTAS

Fisioterapia é Saúde

Fragilidade, declínio funcional e
equilíbrio em idosos residentes
no concelho de Loures

Beatriz Fernandes

M^a Teresa Tomás

Diogo Quirino

Método

Objectivo

- Caracterizar a aptidão física funcional em idosos residentes na comunidade
- Identificar fatores preditores de incapacidade física na população idosa

Participantes

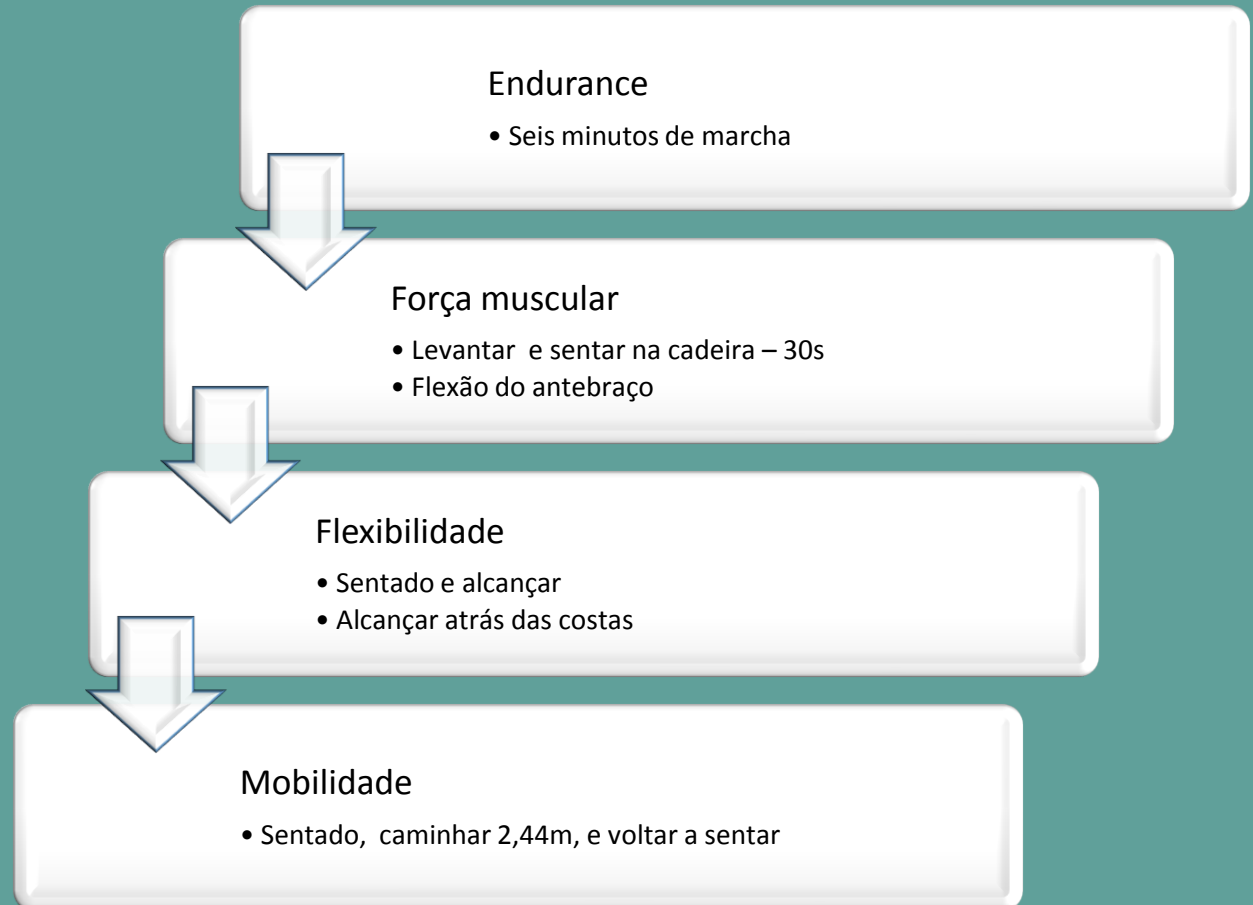
- 128 indivíduos (95M; 33H), com idade igual ou superior a 65 anos, aparentemente saudáveis, independentes e residentes na comunidade

Método – Recolha de dados

- Dados demográficos
- Comorbilidades
- Hábitos de actividade física → Níveis de actividade física (ACSM, 2010)
- Composição corporal
- Capacidade funcional
- Testes funcionais

Aptidão física funcional

Senior Fitness Test (Rikli & Jones, 2001)



Capacidade
Funcional

Composite Physical
Function (Rikli & Jones, 1998)

Força de
Preensão

Dinamómetro
hidráulico Jamar[®]

Equilíbrio

Escala de Equilíbrio
de Berg (Berg et al, 1992)

Medo de
cair

Falls Efficacy Scale
(Tinetti et al., 1990)

Principais resultados

- Os homens apresentaram melhores resultados que as mulheres na força de preensão, na força dos membros inferiores e na distância percorrida no teste de marcha de seis minutos;
- As mulheres apresentaram melhores resultados de mobilidade e flexibilidade dos membros inferiores;
- Apenas 23% dos participantes foram considerados activos sendo que os homens apresentaram-se mais activos do que as mulheres
- Foram encontradas associações entre a força de preensão e a capacidade funcional e a força de preensão e massa muscular, sendo que as mulheres apresentaram uma associação positiva entre os níveis de actividade física e a força de preensão;

Principais resultados

- Os valores obtidos na EEB não revelaram risco acrescido de queda, no entanto, 36% dos participantes reportaram pelo menos uma queda no ano precedente;
- Este estudo fornece pela primeira vez valores da força de preensão de uma amostra de idosos portugueses residentes na comunidade, sendo a força de preensão um importante preditor de incapacidade;
- Os resultados obtidos nos testes funcionais foram inferiores aos apresentados noutros estudos realizados na população portuguesa (Marques et al., 2014; Gouveia et. al, 2013);
- Estes resultados parecem reforçar a necessidade de uma intervenção precoce na comunidade, direcionada para a manutenção da capacidade funcional;
- A Fisioterapia tem um papel fundamental a desempenhar neste processo.

Envelhecimento activo



Obrigada!

beatriz.fernandes@estesl.ipl.pt

<https://www.youtube.com/watch?v=EpgBunoRRiM>