

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS E USUÁRIOS DOS CENTROS DIAS

Daniel Vicentini de Oliveira, Cláudia Regina Cavaglieri
Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)

INTRODUÇÃO

Promover atividade física para pessoas de todas as idades pode ser uma estratégia efetiva de prevenção para o declínio físico e cognitivo, o isolamento social e proteção contra demências¹. O objetivo deste estudo foi investigar o nível de atividade física de idosos institucionalizados e idosos usuários dos centros dias do município de Maringá, Paraná.

MÉTODOS

A presente pesquisa tratará de um estudo quantitativo, analítico, observacional e transversal. A amostra foi escolhida por conveniência e de forma intencional, e constituída de 31 idosos (60 anos ou mais), de ambos os sexos, sendo 12 idosos usuários dos centros dia 19 idosos institucionalizados. Foram pesquisadas sete Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) e quatro Centros dia, totalizando 11 locais.

Foram inclusos na pesquisa idosos com a marcha preservada com ou sem auxílio de dispositivo para a mesma (bengala, andador), e que estivessem devidamente cadastrados em um dos centros dia ou ILPI do município. Foram excluídos idosos diagnosticados com doenças neurodegenerativas com comprometimento cognitivo, como Doença de Alzheimer, e aqueles com possível déficit cognitivo, avaliado por meio do Mini Exame do Estado Mental (MEEM). O MEEM é composto por questões agrupadas em sete categorias: orientação temporal, orientação espacial, registro de três palavras, atenção e cálculo, recordação das três palavras, linguagem e capacidade viso construtiva². As notas de corte utilizadas para exclusão pelo MEEM foram: 17 para os analfabetos; 22 para idosos com escolaridade entre 1 e 4 anos; 24 para os com escolaridade entre 5 e 8 anos e 26 os que tiverem 9 anos ou mais anos de escolaridade. Estes pontos de corte foram baseados nos critérios de Brucki et al.³. Correspondem à média obtida por esses autores para cada faixa de escolaridade, menos um desvio padrão. Idosos classificados abaixo do ponto de corte específico para sua escolaridade, foram excluídos.

O *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), versão curta, foi utilizado para análise do nível de atividade física do indivíduo no dia a dia. Este instrumento avalia atividades físicas realizadas no tempo de lazer, como deslocamento de um lugar ao outro, serviços domésticos e atividades ocupacionais, divididas entre caminhadas por mais de 10 minutos contínuas, atividades físicas de intensidade moderada (frequência e tempo) e vigorosa (frequência e tempo)⁴.

Para a análise dos dados, foi utilizado frequência e percentual para as variáveis categóricas. Para as variáveis numéricas, inicialmente foi verificada a normalidade dos dados por meio do teste de *Shapiro-Wilk*. Como os dados não apresentaram distribuição normal, foram utilizadas Mediana (Md) e Quartis (Q1; Q3) para a caracterização dos resultados. Na comparação do nível de atividade física entre os grupos, foi utilizado o teste “U” de *Mann-Whitney*. A significância adotada foi de $p < 0,05$. Todas as análises foram realizadas no software SPSS v.22.0.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Verificou-se diferença no nível de atividade física, evidenciando que há maior prevalência de idosos institucionalizados irregularmente ativos/sedentários ($p = 0,002$). Este dado já era esperado, pois idosos institucionalizados tendem a apresentar maior taxa de sedentarismo³.

Ao comparar o nível de atividade física e o comportamento sedentário dos idosos institucionalizados e frequentadores dos centros dias (Tabela 1), foi encontrada diferença significativa entre os grupos nos dias de caminhada por semana ($p = 0,001$), dias de atividade moderada por semana ($p = 0,039$), minutos de atividade moderada por dia ($p = 0,039$) e minutos de atividade moderada por semana ($p = 0,032$).

Tabela 1 - Comparação do nível de atividade física dos idosos institucionalizados e frequentadores dos centros dias.

Nível de atividade física	Institucionalizados	Centros dias	P
	(n = 19)	(n = 12)	
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
Dias de caminhada	1,0 (0,0; 2,0)	5,0 (3,0; 5,0)	0,001*
Min. de caminhada p/ dia	30,0 (0,0; 60,0)	20,0 (15,0; 35,0)	0,795
Min. de caminhada p/ semana	30,0 (0,0; 120,0)	75,0 (60,0; 115,0)	0,059

Dias de atividade moderada	1,0 (0,0; 1,0)	3,5 (0,0; 5,0)	0,039*
Min. de atividade moderada p/ dia	20,0 (0,0; 30,0)	75,0 (0,0; 120,0)	0,039*
Min. de atividade moderada p/ semana	20,0 (0,0; 30,0)	270,0 (0,0; 412,5)	0,032*

*Diferença significativa - $p < 0,05$ (Teste de “U” de Mann-Whitney).

Ressalta-se que os idosos frequentadores dos centros dias caminham mais dias por semana, além de praticarem mais dias de atividades moderadas por semana, e mais minutos por dia e por semana destas atividades em comparação aos idosos institucionalizados. Nas ILPIs brasileiras, encontram-se tanto idosos dependentes como independentes, portanto as instituições devem oferecer tanto serviços de saúde de maior complexidade para os idosos mais fragilizados como serviços que estimulem a manutenção e promoção da autonomia, independência e participação social dos idosos residentes⁴. Assim, a atividade física nas ILPIs poderia ser estimulada, já que a atividade física está diretamente relacionada à redução da limitação funcional e à prevenção de doenças crônicas não-transmissíveis⁵.

CONCLUSÃO

Diante dos resultados obtidos, conclui-se que idosos institucionalizados possuem menor nível de atividade física se comparado aos idosos frequentadores dos centros dia.

REFERÊNCIAS

- 1 WHO. WHO Global Forum on Innovations for Ageing Populations.
- 2 Folstein M, Folstein S, Mchugh P. Mini Exame do Estado Mental: um método prático para classificar o estado cognitivo dos pacientes para o clínico. *Jornal da pesquisa psiquiátrica*. 1975; 12: 789-798.
- 3 Brucki S et al. Sugestões para o uso do mini exame do estado mental no Brasil. *Arquivos de Neuropsiquiatria*. 2003;61(3B):777-781.

4 Matsudo, SMM. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. 2001;6(2):6-18.

5 Gonçalves LG, Vieira ST, Siqueira FV, Hallal PC. Prevalência de quedas em idosos asilados do município de Rio Grande, RS. Rev Saúde Pública. 2008;42(5):938–45.