

+ Idade + Saúde – Programa de exercício físico regular para idosos

FMarta Beiroto 1 ; Samuel Encarnação 1 ; Luisa Vieira 1 ; Fátima Pereira 1 ; Milena Piasseta 1 ; José Eduardo Teixeira 1 , 2,3 ; Pedro Forte 1,2,4 ; António Miguel Monteiro 1,2,3 **

¹Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal; ²Research Centre in Sports Sciences, Health and Human Development, Vila Real, Portugal (CIDESD); ³Instituto Politécnico de Guarda; ⁴Higher Institute of Educational Sciences of the Douro; ⁵Centro de Investigação em Educação Básica (CIEB), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

*Email: mmonteiro@ipb.pt

Resumo

Introdução: O número de idosos irá quase triplicar até 2050, e com isso, promover estratégias para um envelhecimento ativo a nível mundial são fundamentais. Com isso, no município de Bragança, Norte de Portugal, foi criado o + idade + saúde, um programa de exercício físico regular, do Instituto Politécnico de Bragança (IPB). Objetivo: Promover a saúde física e mental de idosos por meio de exercício físico regular, além de servir de campo para investigações a nível de mestrado e doutoramento.

Problema e questões de investigação | Objetivos

O objetivo deste trabalho é avaliar, prescrever e orientar a prática de exercício físico adaptado para idosos.

Metodologia

A amostra total é composta por um grupo de 90 homens e mulheres idosos, que treinam 3 vezes por semana, de 09:00 às 10:00, com duração de 50 minutos cada sessão, sendo divididos em dois grupos, o grupo A (n =30, treino multicomponente, TMC), e o grupo B (n =30, treino intervalado de alta intensidade, HIIT), e grupo de controlo de idosos fisicamente inativos (n =30).

Apresentação e discussão dos dados

Será avaliada a aptidão funcional através do Functional Fitness Test: a força e a resistência dos membros superiores (MS) e inferiores (MI), a flexibilidade dos MI e MS, a agilidade e o equilíbrio dinâmico, a resistência aeróbia; a composição corporal; nível de atividade física, a qualidade de vida, a qualidade do sono, e os índices de solidão dos idosos. Resultados esperados: Esperamos que o treino HIIT (grupo B) surta efeitos maiores e significativos na capacidade funcional, qualidade de vida e bem-estar, e qualidade do sono dos idosos.



2022
VII ENCONTRO
DE JOVENS
INVESTIGADORES



Resultados

No momento, a investigação ainda está em curso, e ainda ocorrerá mais 7 meses de intervenção com exercício físico. Os resultados preliminares feitos no pré-teste serão apresentados no evento. Além disso, outro fator que tem sido notado é a boa aderência da amostra e aceitação com o projeto, no qual conta atualmente com um público alvo de 55 idosos, do sexo feminino e do sexo masculino. Atualmente as vagas estão limitadas a uma turma máxima de 60 idosas, devido ao limite de espaço e segurança para a realização das aulas.

Conclusão

Se em contextos pouco controlados, como é o caso dos idosos comunitários, os resultados parecem demonstrar grande consistência entre os domínios representativos de qualidade de vida, acreditamos que estratégias de prevenção e tratamento com base no exercício físico, devem ser privilegiadas em todos os contextos sócio comportamentais, como forma de manter a autonomia e consequentemente a qualidade de vida, entre a população envelhecida.

Em suma, o nosso projeto de investigação tem como objetivo principal não só melhorar a qualidade de vida, sono e capacidade física dos idosos mas também promover a alegria, bem estar mental e socialização dos idosos.

Bibliografia

Association, W. M. (2013). WMA Declaration of Helsinki - Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects.

Bassey, E. (2002). Exercise for the elderly: an update. *Age and Ageing*, 31(S2), 3-5

Caporicci, S., & Neto, M. F. O. (2011). Estudo comparativo de idosos ativos e inativos através da avaliação das atividades da vida diária e medição da qualidade de vida. *Motricidade*, 7(2), 15-24

Carvalho, J., & Soares, J. (2004). Envelhecimento e força muscular - breve revisão. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4(3), 79-93.

Carvalho, M. J., Fernandes, R., & Mota, J. (2001). Efeitos do Exercício Físico na Aptidão Física de Mulheres Idosas. *Kinesis*, 24, 197-206.

Faina, M., Mirri, G., Manili, U., Cavalazzi, E., Morandini, C., Besi, M., . . . Manno, R. (2008). Physiological and psychological effects of physical exercise on a group of elderly nonexercisers. *Medicina Dello Sport*, 61(2), 121-138. Faria, L., & Marinho, C. (2004).