

A PERCEÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL DE ADULTOS COM MAIS DE 65 ANOS

AUTORES

Ana Isabel Costa Brito
Enfermeira

Dalila Olinda Sá Gomes Costa Brito
EER | Investigadora do IPJ

Idalina Vilela
EESIP

INTRODUÇÃO

A população com idade ≥ 65 anos residente em Portugal será de aproximadamente 2,8 milhões de pessoas, entre 2015 e 2080. (1). São necessárias respostas sociais e programas que promovam a autonomia e bem-estar. (2) a reabilitação física, social e emocional de forma a melhorarem a capacidade funcional.

A alteração da mobilidade, decorrente de aspetos fisiológicos da idade, aumenta a vulnerabilidade, pode levar o idoso a sentir-se dependente, a ter a sua autoestima reduzida, e desencadear problemas psicológicas, é definida por Carpenito como sendo “estado em que o indivíduo apresenta, ou está em risco de apresentar limitações dos movimentos físicos, mas não está imóvel” e considerada um diagnóstico de Enfermagem. (3 p. 415)

Os programas de intervenção e prevenção das limitações devem ser direcionadas às necessidades individuais tendo presente o conjunto de valores, crenças e atitudes dos mais idosos que na sociedade atual são frequentemente esquecidas ou ignoradas. A possibilidade de a pessoa ter uma vida fisicamente ativa, ser capaz de realizar as atividades de vida diária sem limitações, são fatores que podem ter efeitos positivos sobre o que ela sente, sobre a sua autoavaliação e sobre como os outros a veem. (4)

OBJETIVOS

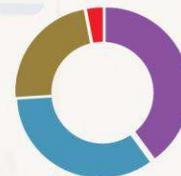
Avaliar a percepção da capacidade funcional de adultos com mais de 65 anos, incluindo as atividades básicas e instrumentais da vida diária através da aplicação da Escala de Autopercepção de Desempenho em Atividades de Vida Diária. (5)

MATERIAIS/MÉTODOS:

Estudo exploratório, descritivo e transversal. Amostra de conveniência constituída por 101 indivíduos. Questionário de caracterização sociodemográfica e de Escala de Autopercepção do Desempenho em Atividades da Vida Diárias (5). Garantidas a confidencialidade e demais direitos (normas de Helsínquia).

RESULTADOS

Os indivíduos com mais de 65 anos utilizadores de um programa de intervenção com atividade física adequada percebem ter maior capacidade funcional do que indivíduos da mesma idade que não praticam. O grupo estudado percebe que a idade de início da atividade física e o seu estilo de vida influenciam a capacidade funcional. Verificamos que 39,6% apresenta uma percepção do desempenho em atividades da vida diária muito boa, 33,7% boa, 22,8% média e 4% má. As diferenças entre os grupos são estatisticamente significativas com um valor de $p < 0,001$, sendo que a percepção é maior nos indivíduos que praticam atividade física.



Percepção do desempenho em atividades da vida diária

- 39,6% muito boa
- 33,7% boa
- 22,8% média
- 4% má

As pessoas de idade avançada devem ter respostas para as suas necessidades e limitações particulares por influenciarem a auto percepção de desempenho de atividades de vida. (5)

CONCLUSÕES

- ✓ A prática de atividade/exercício físico é importante ao longo da vida, permite desenvolver capacidades físicas, psíquicas e adotar comportamentos que favorecem a saúde. Esta realidade parece ser ainda mais importante em adultos com idade ≥ 65 anos. Muitos dos deficits advindos com o avanço da idade são reversíveis, podendo o idoso melhorar sua capacidade funcional e autonomia nas atividades da vida diária, pela inserção do exercício físico adequado na sua rotina.
- ✓ Os benefícios psicológicos da atividade física incluem: mudanças positivas na autopercepção de bem-estar; melhoria da autoconfiança; mudanças positivas nos estados emocionais; alívio da tensão; aumento do bem-estar psicológico; aumento da energia para lidar com as necessidades do dia-a-dia, entre outras.
- ✓ São diversos os estudos que apontam para os benefícios dos programas de atividade física para idosos, como medida profilática, importante no sentido de preservar e retardar ao máximo os efeitos do envelhecimento sobre a aptidão física. O exercício físico é um dos indicadores essenciais para a melhoria de funções físicas, mentais e psicológicas do idoso.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. INE. Projeções de População residente, por sexo e idade, Portugal e NUTTS II, 2015-2080. Portugal: Instituto Nacional de Estatísticas, 2016.
2. Brito, Dalila. Contributo dos Enfermeiros na reinserção dos Idosos na Comunidade. Vila Nova de Gaia: Comissão de Fomento da Investigação em Cuidados de Saúde, nº 22/98, 1999.
3. Carpenito, M. L.J. Diagnósticos de enfermagem: aplicação à prática clínica. 12ª. Porto Alegre: Artmed, 2012.
4. Tavares, D.M.S. e Dias, F.A. Capacidade funcional, morbidades e qualidade de vida de idosos. Texto Contexto Enfermagem. 2012, Vol. 21(1), pp. 112-120.
5. Okuma, S.S. e Andreotti, R. Avaliação da capacidade funcional. In: MATSUDO, S.M.M. (Org.) Avaliação do idoso: física e funcional. 2ªed. s.l. : Londrina, Midiograf, 2004. pp. 71-88.