

Implementação de um programa de exercício proprioceptivo em idosos

Sérgio Garcia¹; André Novo²; Eugénia Mendes²; Leonel Preto²; Marisa Cunha³

1 – EEER, UCC Paredes Rebordosa, Aces Tâmega II – VSS; 2 – EEER, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança; 3 – EEER, Ortopedia, CHTS

Palavras chave: Exercício proprioceptivo; idosos; capacidade funcional; enfermagem de reabilitação.

INTRODUÇÃO

Com o envelhecimento, o corpo humano passa por um período de transformações que geram declínio de algumas capacidades físicas, tais como a diminuição da flexibilidade, agilidade, coordenação, mobilidade articular e equilíbrio, comprometendo a capacidade funcional dos idosos, que é fundamental para a realização das atividades de vida diárias. A prática de exercício físico é fundamental para melhorar a capacidade funcional dos idosos, nomeadamente com exercício proprioceptivo, que está a emergir em estudos recentes com idosos.

OBJETIVO

O objetivo do nosso estudo é avaliar os efeitos de um programa de exercício proprioceptivo na capacidade funcional num grupo de idosos.

MÉTODO

PROGRAMA DE EXERCÍCIO PROPRIOCEPTIVO

12 Semanas 2 x semana 60 minutos/sessão



CONCLUSÃO

O nosso programa de exercício proprioceptivo demonstrou ser determinante na melhoria da capacidade funcional dos idosos. Os Enfermeiros de Reabilitação têm um papel cada vez mais ativo na implementação de programas de exercícios, sendo este programa de treino proprioceptivo um dos pioneiros nesta área específica com grande potencial de utilização no futuro.

RESULTADOS

A amostra foi constituída por 24 idosos, 12 deles no grupo de intervenção (67,25±2,01 anos) e outros 12 no grupo de controlo (68,08±1,73 anos). De acordo com os resultados, no grupo de intervenção, houve melhoria estatisticamente significativa em todas as avaliações realizadas após o programa. No grupo de controlo, não houve melhoria significativa em nenhuma componente da capacidade funcional avaliada.

		Grupo de Intervenção		Grupo Controlo		
		N	Média	p	Média	p
Teste Unipodal (seg)	Pré	12	12.75 ± 12.37	0.002	4.92 ± 6.59	0.034
	Após	12	29.75 ± 21.75		3.75 ± 3.86	
Levantar e sentar na cadeira (rep)	Pré	12	9.08 ± 2.10	0.002	10.42 ± 3.37	0.357
	Após	12	17.17 ± 5.02		10.08 ± 3.55	
Flexão do cotovelo (rep)	Pré	12	11.33 ± 3.91	0.002	15.58 ± 6.14	0.196
	Após	12	21.33 ± 6.91		15.08 ± 5.79	
Sentado e alcançar (cm)	Pré	12	11.92 ± 12.06	0.002	7.92 ± 7.79	0.621
	Após	12	0.33 ± 8.13		8.25 ± 8.04	
Alcançar atrás das costas (cm)	Pré	12	26 ± 5.87	0.002	32.25 ± 9.72	0.072
	Após	12	18.33 ± 6.27		33.5 ± 10.20	
Levantar, caminhar 2,44m e voltar a sentar (seg)	Pré	12	11.5 ± 2.46	0.002	11 ± 3.46	0.272
	Após	12	6.08 ± 1.50		11.7 ± 4.68	
Índice de Tinetti – Equilíbrio	Pré	12	14.08 ± 2.02	0.011	14.67 ± 2.38	0.046
	Após	12	15.67 ± 1.15		14.33 ± 2.27	
Índice de Tinetti – Marcha	Pré	12	9.75 ± 1.13	0.003	10.83 ± 0.93	0.564
	Após	12	11.83 ± 0.57		10.75 ± 1.13	

BIBLIOGRAFIA

Arena R., Myers J., Williams M., Gulati M., Kliefel P., & Balady G. (2007). Assessment of functional capacity in clinical and research settings: A scientific statement from the American Heart Association Committee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention of the Council on Clinical Cardiology and the Council on Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 116: 329-43. 84 ; Donat, H. & Ozcan, A. (2007). Comparison of the effectiveness of two programmes an older adults at risk of falling: unsupervised home exercise and supervised group exercise. *Clinical Rehabilitation*, v. 27, p.273-283; Fu, S., Choy, N., & Nitz, J. (2009). Controlling balance decline across the menopause using a balance-strategy training program: a randomized, controlled trial. *Climacteric*, v. 12, n. 2, p.165-176.; Martinez-Amat A. et al. (2012). Effects of 12-week proprioception training program on postural stability, gait and balance in older adults: a controlled clinical trial. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, vol. 27, n. 8, pp.2180-2188; Stillman, B. (2002). Making sense of proprioception: the meaning of proprioception, kinaesthesia and related terms. *Physiotherapy*, v.88, n.11, p. 667-676; Teixeira L., Silva K., Imoto A., Teixeira T., Kayo A., & Montenegro-Rodrigues R.. (2010). Progressive load training for the quadriceps muscle associated with proprioception exercises for the prevention of falls in postmenopausal women with osteoporosis: a randomized controlled trial. *Osteoporos Int*;21(4):589-96.