CONBRASEH
III CONGRESSO BRASILEIRO ONLINE DE SAÚDE E ENVELHECIMENTO HUMANO

IDOSOS ATIVOS EXPOSTOS A UM PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO DOMICILIAR À DISTÂNCIA APRESENTAM ALTOS NÍVEIS DE ADESÃO E SATISFAÇÃO EM REALIZÁ-LO.

III Congresso Brasileiro Online de Saúde e Envelhecimento Humano, 3ª edição, de 16/05/2022 a 18/05/2022
ISBN dos Anais: 978-65-81152-58-1

NIKEL; Douglas Salvatori [1]

RESUMO

Introdução: Durante o processo do envelhecimento, as disfunções musculoesqueléticas tornam-se de grande incidência para os indivíduos, podendo na maioria dos casos, progredir para a incapacidade funcional e o significativo prejuízo às Atividades de Vida Diárias (AVDs) de seus portadores. A utilização de exercícios físicos, quer seja de forma presencial ou à distância, vem sendo uma forma de prevenção ou de controle da evolução desse tipo de problema do aparelho locomotor e está sendo cada vez mais preconizada pelos diversos profissionais de saúde que atuam com esse nicho da população, a fim de diminuir a utilização de medicamentos anti-inflamatórios e analgésicos, além de aumentar a qualidade de vida e a autonomia dos portadores de tais alterações negativas envolvendo o sistema locomotor. Objetivos: Avaliar o nível de adesão e o nível de satisfação de idosos em participar de um programa de exercícios físicos domiciliares à distância para a prevenção de disfunções musculoesqueléticas, além de possíveis melhorias funcionais relatadas por eles. Métodos: Participaram desse estudo 42 indivíduos de ambos os gêneros, com idades a partir de 60 anos, que tivessem uma experiência prévia mínima de 6 meses de prática regular de exercícios físicos, que possuíssem telefones do tipo smartphones e que fossem capazes de operar as funcionalidades do aparelho. Todos os participantes dessa pesquisa apresentaram carta de aptidão de saúde expedidas pelos seus respectivos médicos e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido entregues a eles. Os voluntários, após darem seu aceite legal para a participação da pesquisa, receberam um Programa de Exercícios Físicos Domiciliares contendo uma cartilha ilustrativa descrevendo uma sequência de exercícios físicos e duas videoaulas demonstrativas de tais exercícios. Os voluntários realizaram essa sequência de exercícios físicos, de 2 a 5 vezes por semana, tendo uma duração total de 50 minutos e por um prazo de 60 dias a contar do recebimento do referido programa. Ao final dos prazos de 30 e 60 dias, foram realizados questionários avaliativos para saber o nível de adesão e o nível de satisfação dos voluntários em participar desse programa de exercícios físicos domiciliares à distância e se houve melhorias funcionais relatadas por cada participante do estudo. Resultados: Dos 42 participantes do estudo, 88,1% dos participantes elegeram o nível

[1] Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo, douglas.salvatori@unifesp.br

máximo de adesão em participar do Programa de Exercícios Físicos Domiciliares à Distância e, 78,6% dos participantes elegeram o nível máximo de satisfação dos voluntários em realizar o Programa de Exercícios Físicos Domiciliares à Distância. Por fim, 73,3% desses participantes relataram sentir que seus movimentos ficaram mais soltos e fluentes em comparação com antes da intervenção, 19,6% dos participantes relataram sentir melhoria na força muscular em comparação com antes da intervenção, ao passo que apenas 7,1% relataram não ter sentido nenhuma melhoria funcional em comparação com antes da intervenção. Conclusão: A conclusão obtida com esse estudo é de que idosos ativos quando expostos a um Programa de Exercícios Físicos Domiciliares à Distância, apresentam alto nível de adesão e alto nível de satisfação em realizar esse tipo de rotina de exercícios físicos em suas residências.

PALAVRAS-CHAVE: Disfunções Musculoesqueléticas, Exercícios Físicos, Exercícios Preventivos, Idosos, Prevenção

[1] Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo, douglas.salvatori@unifesp.br