

Intervenções de promoção do exercício físico na pessoa idosa: Revisão Scoping

Cláudia Sofia Santos^{1,2}, aluna 1º Mestrado em Enfermagem de Reabilitação;
Júlio Belo Fernandes², Docente ESSEM

1 - Hospital Garcia de Orta, EPE; 2 - Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research (CiEM); Egas Moniz School of Health & Science, 2829-511 Caparica, Almada, Portugal

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que no ano de 2030, uma em cada seis pessoas no mundo terá 60 ou mais anos. A tendência continuará a aumentar, sendo que a previsão da OMS para 2050, é que a população com idade igual ou superior a 60 anos duplique, com uma estimativa de dois mil milhões de pessoas em todo o mundo^[18].

A promoção de um envelhecimento ativo e saudável poderá ser a resposta aos desafios que o envelhecimento da população acarreta, e a qualidade de vida prende-se como essencial para este envelhecimento ativo^[10].

Um envelhecimento saudável poderá ser alcançado através da prática regular de exercício físico, que tem demonstrado benefícios em diversos níveis (biológicos, funcionais e sociais), melhorando a qualidade de vida da pessoa idosa bem como a sua participação ativa na sociedade^[7].

OBJETIVO: Identificar na literatura intervenções promotoras do exercício físico na pessoa idosa.



METODOLOGIA

Revisão Scoping - Metodologia proposta pelo Joanna Briggs Institute (JBI)

QUAIS SÃO AS INTERVENÇÕES PROMOTORAS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA POPULAÇÃO IDOSA?

Bases de dados: CINAHL Complete, MEDLINE Complete, Nursing & Allied Health Collection: Comprehensive

Crítérios de Inclusão: Artigos com texto completo, disponíveis online, publicados entre 2013 e 2023 nos idiomas português, inglês e espanhol que respondam à questão de investigação.

Crítérios de Exclusão: Artigos com o foco em efeitos do exercício físico e não em intervenções que promovam a adesão à prática regular de exercício físico.

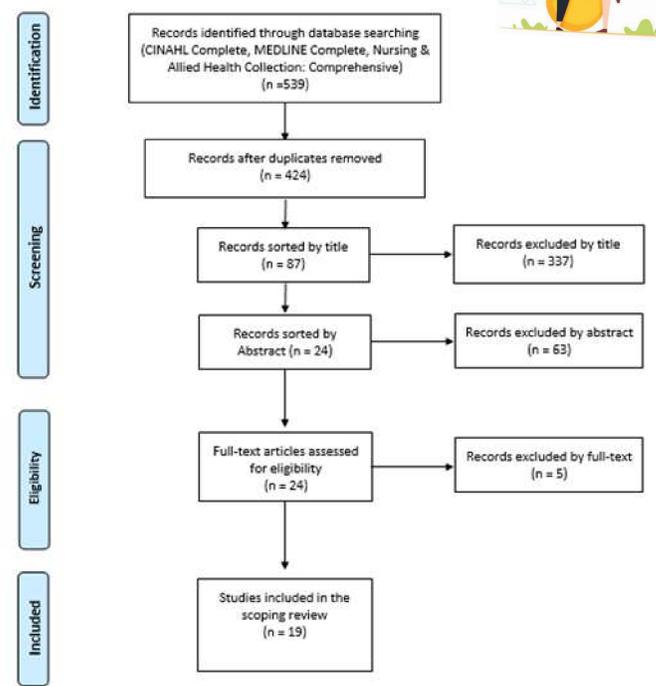


Fig. 1 - Fluxograma PRISMA do processo de seleção de estudos

RESULTADOS

Revisão Scoping constituída por 19 estudos publicados entre 2013 e 2023, maioritariamente por estudos qualitativos descritivos, estudos randomizados controlados e estudos quasi-experimentais, nos quais estão representados diversos países (Brasil, EUA, Inglaterra, Holanda, China, Israel, Irão, Japão, Canadá, Coreia do Sul e Alemanha). Foram identificadas quatro áreas de intervenção na promoção do exercício na população idosa: educação para a saúde; programas de exercício físico; promoção da auto-regulação/capacitação e monitorização e acompanhamento.

Educação para a Saúde



- Envelhecimento saudável [2, 3, 9, 11]
- Literacia em saúde [1, 2, 3, 9, 11]
- Literacia física - Desmistificar o Exercício [3, 11, 13]
- Estereótipo do idoso [2, 3]
- Formação de instrutores [3, 4, 17]



Programas de Exercício Físico



- Grupo/ Individual [3, 4, 5, 6, 12]
- Acessibilidade, flexibilidade, adaptabilidade [3, 4]
- Gostos pessoais, medos e ambiente [3, 4, 12]
- Exercício físico nas rotinas diárias [14, 15]
- Períodos de descanso [8, 19]
- Barreiras Geracionais [4]
- Interação Social [3, 4, 8]
- Tecnologia (programas online, smartphones, pulseiras de atividade) [5, 6, 12]
- Pares na organização de atividades ("role model") [8, 16]
- Parcerias [17, 19]



Capacitação



- Materiais de Apoio [1, 5, 8, 12]
- Demonstração [1, 8, 12, 14]
- Objetivos realistas [5, 8, 12]



Monitorização/ Acompanhamento



- Acompanhamento individual (Relação de confiança) [1, 3, 5, 8, 9]
- Reuniões de grupo [6, 8]
- "e-coaching" [5, 15]
- Contato telefónico [9]
- Feedback [2, 3, 5]



CONCLUSÃO

O envelhecimento demográfico é uma realidade para a qual todos deveremos estar despertos e constitui um desafio para Portugal e para o mundo. O desenvolvimento sustentável das sociedades só será alcançado se estas estiverem preparadas para dar resposta às necessidades da população mais velha. Ações que melhorem e incentivem o envelhecimento saudável através do exercício físico são essenciais.

É importante referir que a promoção de exercício nesta população é uma atividade complexa que requer programas de intervenção estruturados com diversos componentes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

