



# CARACTERIZAÇÃO DO ESFORÇO NO DESEMPENHO OCUPACIONAL DE ATIVIDADES NO CONTEXTO DE INSTITUIÇÃO DE APOIO À 3ª IDADE

Autores: Ana Pereira, Dinis Rebelo, Inês Rebelo, Janine Santos, Dulce Gomes, Rui Pinto


Coimbra, 27 de maio de 2019

1



## SUMÁRIO

					
Introdução	Questões e Objetivo de Investigação	Métodos	Resultados e Discussão	Conclusão	Referências



2



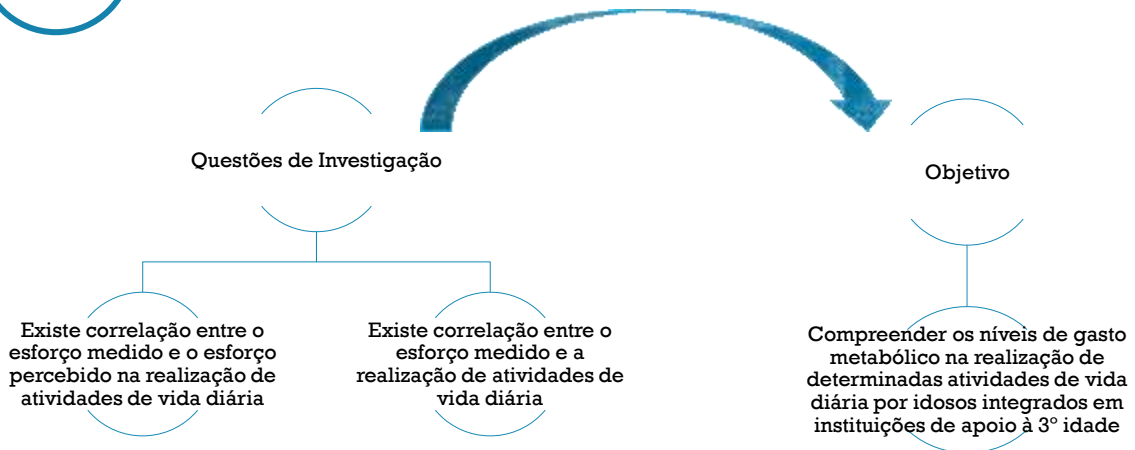
## INTRODUÇÃO



3



## QUESTÕES E OBJETIVO DA INVESTIGAÇÃO



4



# MÉTODOS



2019  
Abril - Maio



Aplicação Móvel;  
Escala subjetiva do  
esforço de Borg;



Santa Casa da  
Misericórdia de Alcobaça;  
Associação de Bem-Estar  
e Ocupação de Tempos  
Livres de Pataias;  
Primavida – Residência  
Sénior.



n = 32;  
65+;  
Lawton e Brody.  
IPAQ.



5



# APLICAÇÃO MÓVEL



6



## MÉTODOS



2019  
Abril - Maio



Aplicação Móvel;  
Escala subjetiva do  
esforço de Borg;



Santa Casa da  
Misericórdia de Alcobaça;  
Associação de Bem-Estar  
e Ocupação de Tempos  
Livres de Pataias;  
Primavida – Residência  
Sénior.



n = 32;  
65+;  
Lawton e Brody.  
IPAQ.



7



## AMOSTRA

**n= 32 indivíduos**

- **Média de idades:** 81 anos
- **Centro de Dia:** 13 Indivíduos
- **Residentes:** 19 Indivíduos
- **Género Masculino:** 9 indivíduos
- **Género Feminino:** 23 indivíduos



8



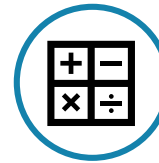
# MÉTODOS



Alimentação;  
Levantar e  
Transportar Loiça;  
Lavar Loiça;  
Limpar Loiça;  
Guardar Loiça;  
Varrer.



Protocolo



Cálculo de Médias;  
Comparações;  
Correlações.



# MÉTODOS



Atividade	Classificação Escala de Dificuldade: 0 (Baixa) até 4 (Alta)	Material	Passos de atividade	Subtarefas associadas
Alimentação	1 ponto 1 passo 1 peça de alimento 1 lugar 1 alimento		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fazer um pouco de comida.</li> <li>2. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>3. Colocar o prato de comida.</li> <li>4. Colocar o prato de comida.</li> <li>5. Fazer o prato de comida.</li> <li>6. Fazer o prato de comida.</li> <li>7. Colocar o prato de comida.</li> <li>8. Colocar o prato de comida.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>2. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>3. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>4. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>5. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>6. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>7. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>8. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> </ol>
Levantar e transportar a louça	1 ponto 1 passo 1 lugar 1 lugar		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>2. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>3. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>4. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>5. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>6. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>7. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>8. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>2. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>3. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>4. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>5. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>6. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>7. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>8. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> </ol>
Lavar a louça	1 ponto 1 passo 1 lugar 1 lugar		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>2. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>3. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>4. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>5. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>6. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>7. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>8. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>2. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>3. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>4. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>5. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>6. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>7. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>8. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> </ol>
Limpar a louça	1 ponto 1 passo 1 lugar 1 lugar		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>2. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>3. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>4. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>5. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>6. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>7. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>8. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>2. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>3. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>4. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>5. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>6. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>7. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>8. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> </ol>
Guardar a louça	1 ponto 1 passo 1 lugar 1 lugar		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>2. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>3. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>4. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>5. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>6. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>7. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>8. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>2. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>3. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>4. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>5. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>6. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>7. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>8. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> </ol>
Varrer	1 ponto 1 passo 1 lugar 1 lugar		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>2. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>3. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>4. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>5. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>6. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>7. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>8. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>2. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>3. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>4. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>5. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>6. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>7. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> <li>8. Preparar o alimento (base do prato de comida).</li> </ol>





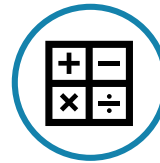
# MÉTODOS



Alimentação;  
Levantar e Transportar Loiça;  
Lavar Loiça;  
Limpar Loiça;  
Guardar Loiça;  
Varrer.



Protocolo



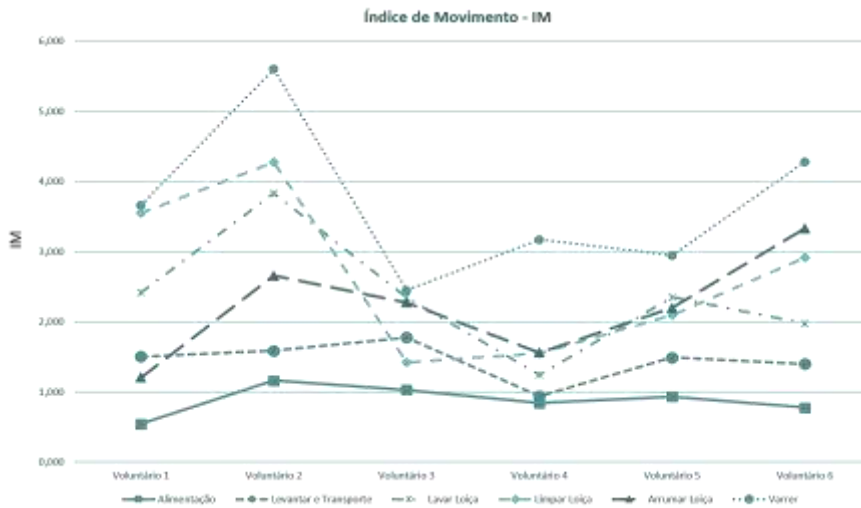
Cálculo de Médias;  
Comparações;  
Correlações.




11




# RESULTADOS




12




# RESULTADOS




Existe correlação entre o esforço medido e a realização de atividades de vida diária




Correlação Positiva



13



# RESULTADOS



— Alimentação — Transportar a Louça — Lavar a Louça — Limpar a Louça — Arrumar a Louça — Varrer

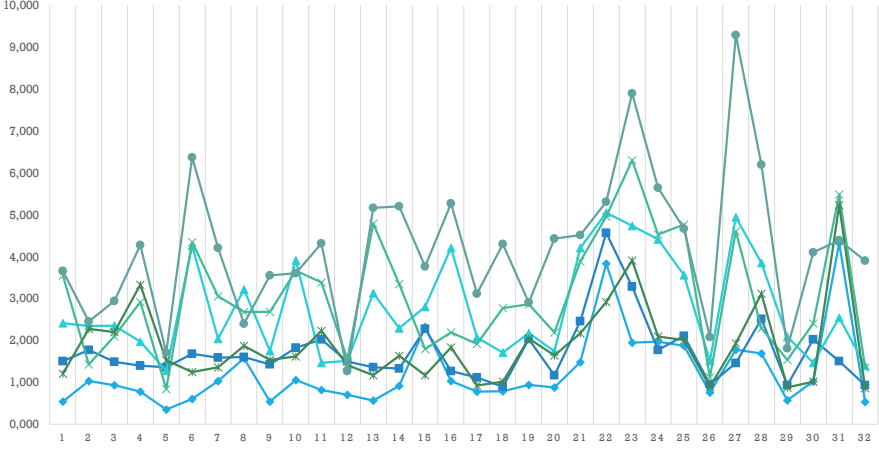

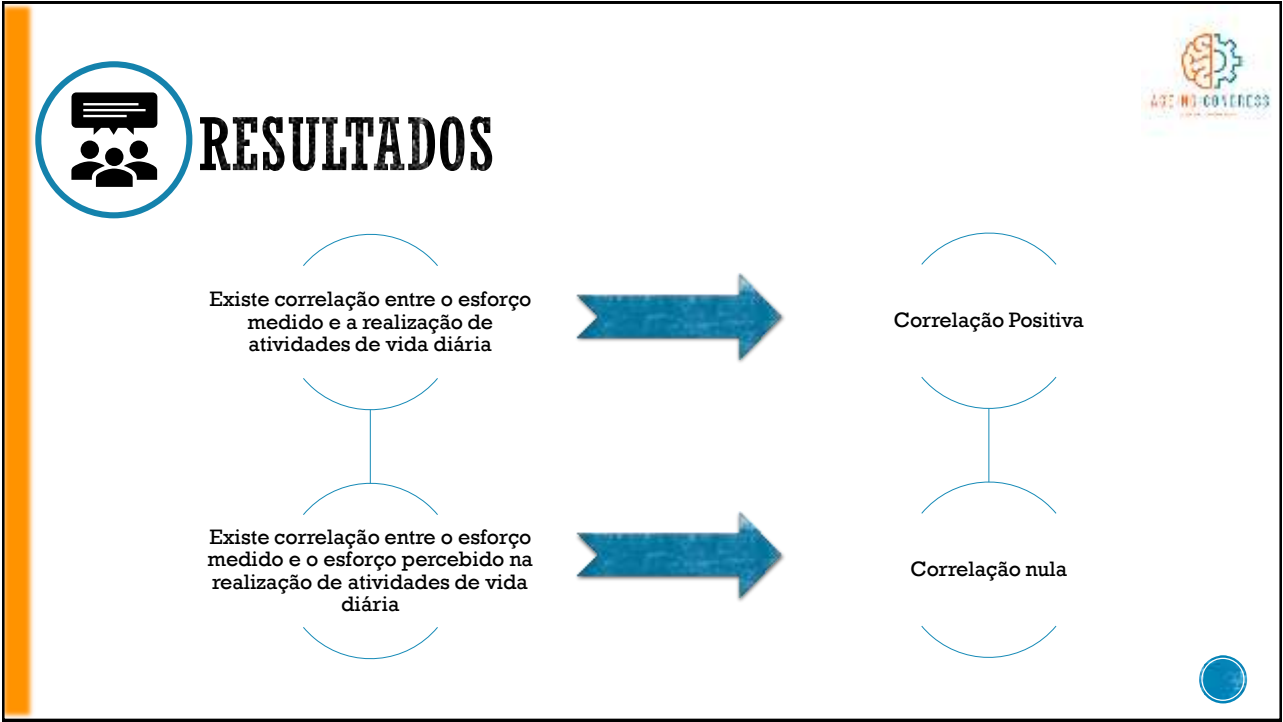


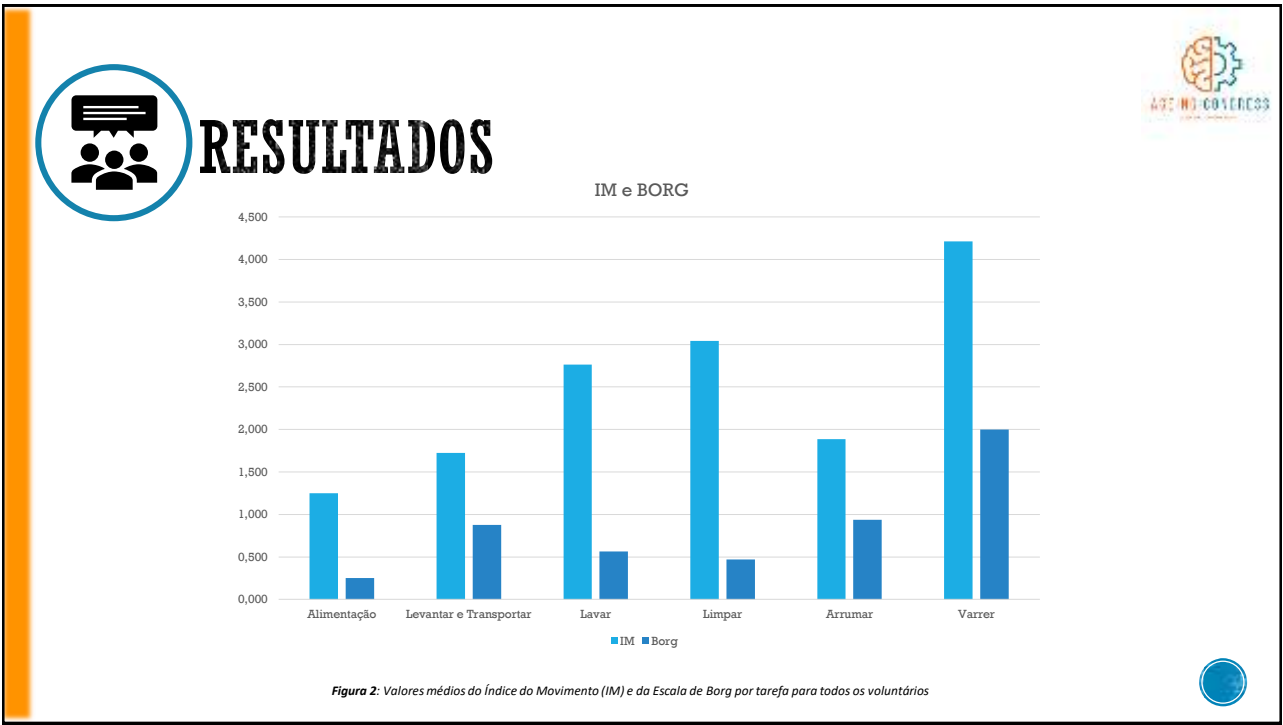
Figura 1: Valores médios do Índice do Movimento (IM) para cada uma das tarefas em cada voluntário



14



15



16





## DISCUSSÃO



Correlação Positiva;  
Correlação Nula.



Varrer ( $>$  IM e Borg);  
Alimentação ( $<$  IM e Borg).



Análise dos restantes  
dados.



17



## CONCLUSÃO

Importância da aplicação;

Esforço medido vs Esforço percebido;

Implicações práticas;



18



## REFERÊNCIAS



- Coelho-Ravagnani, C. de F., Melo, F. C. L., Ravagnani, F. C. P., Burini, F. H. P., & Burini, R. C. (2013). ESTIMATIVA DO EQUIVALENTE METABÓLICO (MET) DE UM PROTOCOLO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS BASEADA NA CALORIMETRIA INDIRETA. *Revista Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte*, 19, 3-6.
- Faria, M. S., Gasparotto, O. C., Leite, L. D., & Pinto, C. M. H. (2013). *Fisiologia Humana*.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., ... Swain, D. P. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults : Guidance for Prescribing Exercise. *American College of Sports Medicine*, 1334-1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb>
- Guarany, N. R., & Cruz, J. A. (2015). Desempenho ocupacional e estresse: aplicação de manual de orientações e cuidados a gestantes de risco. *Revista Terapia Ocupacional - Universidade de São Paulo*, 201-206. <https://doi.org/https://doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v26i2p201-206>
- Marques, A., & Trigueiro, M. J. (2011). *Enquadramento da Prática da Terapia Ocupacional: Domínio e Processo (2ª)*. Porto: Instituto Politécino do Porto, Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto.
- Neta, E. S. D. A. R., Filho, J. F., & Cortez, A. C. L. (2016). Nível De Atividade Física e Estado Nutricional De Policiais Militares Na Cidade de Floriano-PI. *Revista Kinesis*, 34, 84-101. <https://doi.org/105902/0102830818888>
- Tribess, S., & Virtuoso, J. S. (2005). Prescrição de exercicios físicos para idosos. *Rev. Saúde. Com*, 1(2), 163-172.
- Zanni, K. P., Bianchin, M. A., & Marques, L. H. N. (2009). Qualidade de Vida e Desempenho Ocupacional de Pacientes Submetidos à Cirurgia de Epilepsia. *Journal of Epilepsy and Clinical Neurophysiology*, 15(3), 114-117. <https://doi.org/10.1590/S1676-26492009000300004>



19



## AGRADECIMENTOS



Direção – Ana, Helena e Sónia  
Carvalho



Terapeuta – Ângela Mariano



Terapeuta – Tânia Miguel e  
Pedro Nunes



MOVIDA



20