

EFEITO DE 12 MESES DE INTERVENÇÃO EM EXERCÍCIO FÍSICO TERAPÊUTICO E EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA IDOSOS

Jhonatan Carlos Terencio; Karina do Valle Marques.

*Universidade Federal de Uberlândia- UFU
Jhonatanterencio15@gmail.com*

Introdução:

O aumento populacional mundial demonstra que a população com 65 anos ou mais deve dobrar entre 2012 e 2060, de 43,1 milhões para 92 milhões (Censu, 2014). O envelhecimento populacional no Brasil tem aumentado no decorrer dos últimos anos (KALACHE, 1987). Um estudo, no ano de 210, descreveu que em 2010 o Brasil apresentava cerca de 39 idosos para cada 100 jovens. Já para o ano de 2040 estima-se que esse número passará de 153 idosos para cada 100 jovens em média (MIRANDA et al., 2016).

O processo de envelhecimento é variável de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para uns e mais rápidos para outros. Essas individualidades estão relacionadas ao estilo de vida, as condições socioeconômicas e as doenças crônicas (TROMPIERI, 2012). No nível biológico, o envelhecimento é associado ao acúmulo de uma grande variedade de danos moleculares e celulares. Com o tempo, esse dano leva a uma perda gradual nas reservas fisiológicas, um aumento do risco de contrair diversas doenças e um declínio geral na capacidade intrínseca do indivíduo. Em última instância, resulta no falecimento. Porém, essas mudanças não são lineares ou consistentes e são apenas vagamente associadas à idade de uma pessoa em anos. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2015).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), políticas e programas associados ao envelhecimento ativo são necessários para que a população idosa continue a viver de acordo com suas capacidades e preferências, como também para prevenir e retardar incapacidades e doenças crônicas que geram um custo alto de saúde e medicamentos para o indivíduo, para a família e para o sistema de saúde (MARTIN et al., 2012).

Vários trabalhos publicaram que o exercício físico regular pode prolongar a longevidade e reduzir riscos de incapacidade física e declínio cognitivo. A atividade física no processo de envelhecimento está diretamente associada a uma diminuição dos movimentos corporais e cognitivos o que predispõe o idoso a fragilidades (AGUIERRE et al., 2015).

Considerando o processo de envelhecimento e as possíveis perdas graduais decorrente do desequilíbrio entre as condições de saúde e doença de idosos, o que aumenta sua vulnerabilidade físico-funcional e sua fragilidade o profissional fisioterapeuta atua promovendo a saúde, preservando as funções motoras dos idosos, com objetivo de diminuir a possibilidade de instalação de possíveis incapacidades ou otimizando a recuperação de sintomas e as alterações já presentes nessa população (DUARTE et al., 2013). A fisioterapia tem como objetivo promover melhoras na performance física, motora e respiratória o qual reflete em melhor qualidade de vida para o paciente (DUARTE et al., 2013).

O presente trabalho tem como objetivo, descrever um relato de experiência a partir de uma oficina denominada de “Mexa-se” ligada ao projeto de extensão Universidade Amiga do Idoso da Universidade Federal de Uberlândia (UNAI-UFU). A UNAI-UFU é um projeto de extensão ligado intervenção junto à vida diária do idoso. Buscamos promover ações processuais e contínuas, materializar intenções de caráter educativo, social, de lazer, cultural, de saúde possibilitando entender o processo do envelhecimento e contribuir para a melhoria da qualidade de vida do idoso além de fortalecer a participação efetiva dos alunos de graduação investindo na formação acadêmica A oficina Mexa-se foi desenvolvida ao longo do

primeiro semestre de 2018, por um acadêmico do curso de Fisioterapia, com intuito de promover o exercício físico, atividades terapêuticas e preventivas para os idosos, favorecendo melhora da capacidade cognitiva, funcional e qualidade de vida dos participantes.

Metodologia:

Trata-se de um relato de experiência de natureza descritiva, vivenciado por um acadêmico do curso de graduação em Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia, sobre o desenvolvimento de atividades de uma oficina de extensão denominada de Mexa-se junto a Universidade Amiga do Idoso (UNAI-UFU), que tem como objetivo o desenvolvimento de promoção de saúde e atividade física por meio de ações processuais e contínuas, de caráter educativo, social, de lazer, de cultural e de saúde possibilitando entender o processo de envelhecimento e contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população idosa além de fortalecer a participação efetiva dos alunos de graduação para o desenvolvimento de ações junto a essa faixa etária. A oficina foi desenvolvida de junho de 2017 a junho de 2018, na cidade de Uberlândia MG, por um estudante de fisioterapia do nono ano, totalizando uma intervenção durante 12 meses a exceção do mês de Janeiro de 2018, período de férias. O tempo de atividades da oficina foi de 60 minutos, sendo os participantes divididos em dois grupos, usando o método de amostragem multiestágio, ficando na seguinte sequência: terça e quinta-feira Grupo 1 (G1) e quarta e sexta-feira Grupo 2 (G2). O critério para a divisão foi baseado no tempo de atividade física que o participante possuía, sendo o G2 de participantes que já haviam participado de grupos de atividades físicas e o G1 de terça e quinta-feira com atividades para iniciantes. As aulas foram compostas por exercícios cuja finalidade era promover o envelhecimento ativo, a manutenção da funcionalidade, a melhora da qualidade de vida e a redução de queixas e sintomas decorrentes do sedentarismo e de dor.

Os critérios para participação da oficina Mexa-se era de que os idosos tanto homens como mulheres estivessem matriculados na UNAI-UFU. Todos os matriculados nesta oficina tiveram de apresentar atestado médico que constatasse a liberação para a prática de exercícios físicos.

Inicialmente foi realizada uma avaliação em todos os participantes da oficina a fim de mapearmos os principais acometimentos, necessidades e limitações de cada participante. Os exercícios físicos compreenderam abordagens com exercícios de alongamentos, de exercícios funcionais, de treinamento de equilíbrio e de propriocepção, de exercícios resistidos, de exercícios respiratórios. Junto aos exercícios foram feitas abordagens sobre os cuidados com a saúde e alimentação. Ao final de cada oficina, foram realizadas rodas de conversas para que houvesse relatos a partir das percepções dos idosos e observações a partir das atividades realizadas.

Resultados e Discussão:

Um total de 88 idosos, sendo 14 homens (15,9%) e 74 mulheres (84,1%) participaram da oficina. A idade média dos participantes foi de 65 anos ($DP \pm 7,43$), variando entre 60 a 86 anos de idade.

O estudo focou especificamente no emprego de exercício físico para idosos iniciantes na prática de exercício físico (G1) e em idosos que já tinham participado de atividades de exercício físico G2. Nas rodas de conversas ambos os grupos de participantes relataram que houve uma melhora da condição física e da percepção de sensação de bem-estar. Alguns afirmaram que dores que eram comuns no dia a dia desapareceram. Aspectos relacionados ao ânimo, o sono e o estresse também foram relatados, todos com percepções de melhora. A oficina demonstrou também, que houve uma melhora da força muscular, do equilíbrio, da

coordenação motora e do condicionamento físico, além do conhecimento em saúde. O vínculo criado entre os participantes e o ministrante da oficina também foi notável, reforçando que a atividade física é essencial no processo de socialização do idoso, como amizade e melhora de convívio social. As execuções dos exercícios terapêuticos, de alongamentos, de treinamento de equilíbrio e de propriocepção proporcionaram grandes benefícios funcionais aos idosos, reportados quando perguntados nas alterações que obtiveram desde o período que iniciaram as atividades. As autoavaliações mostraram que quando comparados a março de 2018 todos obtiveram melhora no equilíbrio, força muscular e interação social através do contato frequente com os colegas de turma, mesmo os que já praticavam atividades físicas há mais tempo. A partir destas observações realizadas durante a roda de conversa e os exercícios físicos verificamos que o Mexa-se contribuiu para uma melhora da qualidade de vida, da capacidade funcional e conseqüentemente proporcionou uma melhora no processo de envelhecimento dos participantes. Para o estudante, a oficina pode proporcionar vivência prática com aplicabilidade da teoria aprendida no curso de Fisioterapia na aplicação de seus conhecimentos, adquiridos até o presente momento da graduação. O profissional fisioterapeuta no cuidado ao paciente idoso pode oferecer inúmeros benefícios, capazes de promover uma melhora na performance física, na capacidade motora e respiratória, as quais se refletem em maior bem estar físico, social e emocional, contribuindo assim para a uma melhor qualidade de vida dessa população (DUARTE et al., 2013). Durante as oficinas foi notável a influência dos cuidados do monitor, graduando em Fisioterapia, no processo de melhora do bem-estar e saúde geral dos participantes da oficina que apresentavam redução de mobilidade articular, doenças neurodegenerativas e encurtamento de cadeias musculares, além do vínculo criado, o que motivava e incentivava a participação dos idosos e do estudante de fisioterapia.

Na finalização do projeto foi notável o conhecimento desenvolvido pelos idosos, relativos à importância da prática de atividades físicas, que por sua vez, compõem um dos pilares da oficina que foi a Educação em saúde, baseada na promoção de saúde pactuada em 2006 pelo ministério da saúde (Ministério da Saúde, 2006). Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas foram estudados a fim de observarmos os motivos pelo qual o idoso busca a prática de atividade física e também de se manter nela. Um estudo em 2012 mostrou que os fatores com maior índice relatado por idosos sobre a prática de exercícios físicos estão relacionados à sociabilidade e a saúde, além a permanência nesses programas de exercícios está condicionados ao prazer e a indicação médica (MEURER; BENEDETTI; MAZO, 2012). Nosso estudo vai de encontro ao achado dos autores citados acima, pois verificamos que os participantes da nossa oficina, tiveram o desenvolvimento de integração e sociabilidade, contribuindo para a melhora da saúde e qualidade de vida.

Conclusão:

Os resultados desta oficina indicaram melhora na atividade física e qualidade de vida dos participantes, mostrando que tanto os idosos que já praticavam atividade física, quando os iniciantes tiveram benefícios em sua saúde. Assim, por meio de nossas observações podemos verificar que devemos reforçar os benefícios existentes a oficina e projetar programas de exercício físico e terapêuticos para idosos, pois a prática de atividades preventivas voltada para a saúde dos idosos, como as que foram desenvolvidas pela oficina MEXA-SE (alongamentos, fortalecimento muscular terapêutico, treinamento de equilíbrio e de propriocepção), puderam estimular a adoção de estilo de vida saudável e ativo durante o processo de envelhecimento, proporcionando a melhora da capacidade funcional, da qualidade de vida e estimulando atividades que assistam o indivíduo como um todo o que pode gerar um envelhecimento ativo e saudável.

Referências:

AGUIRRE LE, Villareal DT. Physical Exercise as Therapy for Frailty. **Nestle Nutrition Institute workshop series**. 2015; 83:83-92. doi:10.1159/000382065.

DUARTE, F. et al. A importância da fisioterapia na promoção da qualidade de vida para os idosos. **Boa Vista**, v. 01, 2013.

KALACHE, A. Envelhecimento populacional no Brasil: uma realidade nova. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 3, n. 3, p. 217–220, 1987.

LEBRÃO MA. O envelhecimento no Brasil: aspectos da transição demográfica e epidemiológica. **Saúde Coletiva**, v. 4, p. 135–140, 2007.

MARTIN, B. W. et al. ENVELHECIMENTO ATIVO: UMA POLÍTICA DE SAÚDE. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 247–257, 2012.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 17, n. 2, p. 299–304, 2012.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria N° 399/GM de 22 de Fevereiro de 2006. **Diário Oficial da União**, p. 1–23, 2006.

MIRANDA, D. et al. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 3, p. 507–19, 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde. **Organização Mundial de Saúde**, v. 1, p. 1–29, 2015.

SIQUEIRA, F. V. et al. Aconselhamento para a prática de atividade física como estratégia de educação à saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 25, n. 1, p. 203–213, 2009.

TROMPIERI, N. O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: AS PRINCIPAIS ALTERAÇÕES QUE ACONTECEM COM O IDOSO COM O. **InterSciencePlace - International Scientific Journal**, v. 1, p. 106–132, 2012.

U.S.Department of Commerce. US Census Bureau Projections Show a Slower Growing, Older, More Diverse Nation a Half Century from Now. United States Census Bureau; 2014. [cited 2014 Mar 1]; Available from: :<http://www.census.gov/newsroom/releases/archives/> [Ref list]