

A UTILIZAÇÃO DO GRUPO COMO ESTRATÉGIA FISIOTERAPÊUTICA E SUA INFLUÊNCIA NA QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES MENOPÁUSICAS

Jamyson Júnior da Costa de França¹

Laís Maria Silva de Carvalho²

Letícia Lorena Melo de Brito Freire³

Eliane Araújo de Oliveira⁴

INTRODUÇÃO

A menopausa é o estágio em que o período menstrual termina permanentemente e faz parte da vida de toda mulher. Seu início anuncia um tempo de diminuição da exposição ao estrogênio, que pode ter efeitos tanto agudos quanto crônicos sobre a saúde e a qualidade de vida (JAYABHARATHI; A JUDIE, 2014, p. 1914). A menopausa tornou-se o foco de muitos estudos, com achados contraditórios. A qualidade de vida relacionada à saúde envolve a percepção das dimensões da vida mais provavelmente afetadas pelo estado de saúde, abrangendo de maneira ampla a percepção do funcionamento físico, mental e social e o desenvolvimento diário dos papéis da vida (GODOY-IZQUIERDO et al., 2017, p. 938). O trabalho realizado é resultado de uma pesquisa qualitativa feita por meio de uma intervenção prática com exercícios realizados na piscina e solo, com um grupo de mulheres no período da menopausa. A ação é justificada devido o número de mulheres em busca de atendimento nos setores hospitalares aumentar cada vez mais. A modificação dos fatores hormonais leva a problemas de saúde pública, o estresse, a ansiedade e depressão, a baixa autoestima, e diminuição do condicionamento físico são fatores relevantes nas mulheres nessa fase. Nesse momento da vida das mulheres, a atenção, o cuidado, a realização de exercícios físicos são essenciais para minimizar os sintomas e melhorar a qualidade de vida. A atividade física durante a transição da menopausa e pós-menopausa tem sido relatada para melhorar a saúde mental, prevenir o ganho de peso, aumentar a densidade mineral óssea e massa muscular e reduzir os riscos de outras doenças (CARBONELL-BAEZA et al., 2015, p. 09) já que as mulheres com mais de 65 anos ou que iniciam a TH após os primeiros 10 anos da menopausa apresentam uma incidência significativamente maior de condições como acidente vascular cerebral, doença coronariana e trombose venosa profunda (ZHANG et al., 2014, p. 1269).

As atividades realizadas em grupo, podem ser vistas como um ponto a ser destacado e com ótimos resultados quando bem elaborados e colocados em prática de forma que satisfaça a todos e traga melhorias. A interação entre os participantes leva a maior confiança em si

¹ Graduando do Curso de fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, juniorjamyson.25@gmail.com;

² Graduanda do Curso de fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba- UFPB, laismscarvalho@outlook.com

³ Graduanda do curso de fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, leticialmelobf@hotmail.com;

⁴ Professora: Dr.^a do departamento de fisioterapia, Universidade Federal da Paraíba - UFPB, elianeao@gmail.com.

mesmo, o ato de se espelhar no outro pode influenciar na capacidade de crescimento e desenvolvimento físico e psicológico. Com isso, a pesquisa realizada objetiva encontrar dados relevantes na melhoria da qualidade de vida das pacientes menopáusicas, após intervenção fisioterapêutica realizada em grupo, assim como também, aperfeiçoar o trabalho grupal em prol dos mesmos objetivos.

A metodologia procurou atuar de forma direta na melhoria dos sintomas das pacientes, com exercícios físicos e cognitivos, realizados de forma dinâmica, através de dança e competições em grupo, na piscina e no solo. A terapia de exercício, examinada através de um método experimental de intervenção aleatória, pode efetivamente melhorar os sintomas associados à menopausa (ZHANG et al., 2014, p.1273). A importância e influência metodológica para o grupo em estudo foi verificada através da aplicação de questionário e em seguida usada a técnica da análise do discurso do sujeito coletivo (ADSC).

A análise dos discursos das pacientes e depois, produção dos discursos dos sujeitos coletivos evidenciou o quanto os exercícios em grupo foram eficazes. O relato das pacientes demonstra melhoras nos sintomas físicos e psicológicos, além da desenvoltura em meio social. A fala das participantes também da moldes de transformação e flexibilidade para melhor atendimento das mesmas, no que se refere a dias, horários e etc.

Os benefícios expostos nesse trabalho mostram a opção de se trabalhar mais em meio aos grupos e na sua utilização como um meio terapêutico. A interação social nesse caso é subsídio para a melhor desenvoltura nos trabalhos realizados, encaminhando essas pacientes para o empoderamento e independência, conseqüentemente melhora da autoestima e qualidade de vida.

METODOLOGIA

A metodologia foi trabalhada dentro de um projeto de extensão voltado a realização de exercícios hidrocinoterapêuticos e no solo com mulheres menopáusicas. Trata-se de um estudo de cunho qualitativo. A amostra foi composta por oito pacientes na faixa etária de 50 a 75 anos. Durante quatro meses foram realizados exercícios na piscina e no solo com o grupo, que incluíam alongamentos e fortalecimento de grupos musculares dos MMII, MMSS, tronco e cervical, além de exercícios dinâmicos, como dança e competição, a terapia era finalizada com exercícios de relaxamento. Para a realização das práticas, eram usados halteres de borracha, bolas e flutuadores, além da borda da piscina. Quando realizados em solo, usava-se halteres e caneleiras de ferro revestida com borracha, bastões e piso emborrachado montado pelos extensionistas. Os encontros são realizados duas vezes por semana, com duração de duas horas. Sempre é seguido um protocolo de atendimento: De início é aferido os sinais vitais das pacientes que incluem a pressão arterial (PA), frequência cardíaca (FC), frequência respiratória (FR) e saturação periférica de O₂ (SpO₂), em seguida as pacientes colocam as vestimentas adequadas à entrada na piscina e se dirigem ao local. A entrada e manutenção na água, assim como a realização de todo o trabalho é supervisionado pela professora orientadora do projeto e acompanhado por alunos extensionistas, os mesmos permanecem na piscina até que os exercícios sejam finalizados. A ordem na realização das práticas é: Aquecimento (caminhada na piscina ou dança, competição), alongamento (borda da piscina), fortalecimento (halteres, caneleiras, bastões, bolas) e relaxamento (flutuadores), em seguida, as pacientes saem do ambiente aquático e vão para o solo, onde novamente é aferido os sinais vitais.

A avaliação da eficiência e importância do grupo como método terapêutico foi feita mediante aplicação de um questionário com seis quesitos a respeito do grupo e a participação de cada Pesquisa resultante de projeto de extensão Financiado pelo programa UFPB no seu município

um dentro dele. Os questionários incluíam itens como, impressões a respeito do grupo, divulgação, acessibilidade e importância para a melhora da saúde. A análise dos dados foi feita mediante uma ferramenta de análise qualitativa, a análise do discurso do sujeito coletivo. A metodologia de análise do discurso do sujeito coletivo foi proposta ao final da década de 1990 para ser aplicada no campo dos estudos da área de saúde como alternativa de enfrentamento dos problemas relativos à análise de corpus qualitativo e à análise quantitativa de pesquisas de opinião que findam por negligenciar a discursividade (GONDIM, 2009,p.13). Foi produzido discursos dos sujeitos coletivos mediante análise dos discursos de cada sujeito seguindo as etapas: Aplicação dos questionários, análise dos textos individuais, seleção das expressões chaves e seus sentidos, produção das ideias centrais e ancoragens e por último, produção dos discursos dos sujeitos coletivos relacionado a cada ideia central e ancoragem.

DESENVOLVIMENTO

A realização da pesquisa se baseia em pressupostos de outros estudos que tratam de conteúdos semelhantes. Uma busca literária foi realizada a fim de encontrar trabalhos que usassem o exercício físico como parte da metodologia trabalhada em seus estudos, com público alvo, mulheres menopáusicas e como investigação alguns sintomas dessa transformação.

Com o aumento da expectativa de vida, as mulheres passam agora um terço de suas vidas nos anos de pós-menopausa. Assim, mais atenção é necessária para os sintomas da menopausa, afirma (JAYABHARATHI; A JUDIE, 2014, p.1919) em um estudo intervencionista baseado na comunidade. Os fatores de risco para a síndrome Peri menopausa estão relacionados não apenas à raça, sociedade, origem cultural, meio ambiente e localização geográfica, mas também à idade, nível educacional, ambiente de moradia, pressão de emprego, exercício, status hormonal, estado de saúde do cônjuge, frequência sexual e satisfação e muitos outros (ZHANG et al., 2014, p.1273). Estudos como o de (NGOWSIRI et al, 2014, p. 169-170) mostraram diminuição dos sintomas da menopausa, no que incluem os sintomas vasomotores, físicos e psicossociais. Além disso, outros sintomas como peso corporal, frequência cardíaca pressão arterial e etc. Ao buscar subsídios na literatura, os achados mostraram os resultados dos exercícios físicos em outros sintomas que podem garantir uma melhora geral na qualidade de vida das pacientes, o que é muito bom. (LISBOA et al., 2015, p. 2012), por exemplo, mostra nos resultados de seus estudos que além da QV e sintomatologia climatérica propriamente dita, também houve uma melhora na função sexual.

Além da formação de grupos nas universidades em meio a extensão e pesquisa, se faz necessário também sua implementação na comunidade e atenção primária, como mostra a custo efetividade das intervenções físicas demonstrado no estudo de (CARBONELL-BAEZA et al., 2015, p. 09).

(OLIVEIRA, 2015, p.384) em seu estudo vem mostrar os efeitos da hidrocinesioterapia nos sintomas da menopausa explanando que devido as atividades serem realizadas em grupo e em um ambiente diferenciado isso pode ser concomitante com a motivação das pacientes e garantir a regularidade da prática. Além disso, (AGRA et al., 2013, p. 332) também fala que a sobrecarga cardiorrespiratória pode ser maior ou menor de acordo com os movimentos realizados na água, além de diminuir o impacto nos membros inferiores, podendo beneficiar o paciente com relação a aptidão física, devido as propriedades da água.

A literatura mostra razões que se adequam a realização do estudo aqui exposto, diante da variedade dos objetivos que foram buscados em cada trabalho, na melhoria dos sintomas da menopausa através da realização de exercícios físicos em grupo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A rigor, os discursos individuais nada mais são do que discursos coletivos enunciados por apenas uma pessoa (GONDIM, 2009, p. 14), assim, seguem os discursos coletivos produzidos mediante a análise dos discursos individuais de cada paciente. Os mesmos foram escritos em itálico para melhor destaque e compreensão, e também inseridos diretamente no corpus do texto, quebrando a forma padrão de se tabelar os dados, assim, favorecendo o menor distanciamento entre o tema em estudo, a escrita do resumo, e a interpretação do leitor.

A primeira ideia central reúne os sentidos elucidados nos textos que dão cunho a relatar a respeito da divulgação:

A divulgação em todo e qualquer projeto é uma das melhores estratégias como garantia do sucesso. É de extrema importância, o conhecimento do participante sobre onde está se inserindo, como e porque. A informação prévia levada ao público acarretará à curiosidade do mesmo a respeito da ação desenvolvida. (DSC-ideia central 1: divulgação)

A comunicação boca a boca, atualmente é vista como um meio de informação abrangente, no entanto, com algumas limitações como, a distorção das informações. Os meios para se divulgar um trabalho devem ser bem escolhidos e elaborados, criativos e atraentes, que cativem e hempatizem com o público. As redes sociais, estão entre os meios mais utilizados devido a abrangência em massa de pessoas, porém, outras formas como, a panfletagem, ainda são usadas e conseguem atrair as pessoas, para que possam conhecer e se engajar nos trabalhos. (DSC-ancoragem 1.1: forma de divulgação como meio para atrair participantes)

Temos agora os sentidos que reunidos, deram a formação da segunda ideia central. Nela são mencionados aspectos preponderantes para a estabilidade dos projetos, incluindo os sentimentos de cada indivíduo no primeiro contato com o grupo:

A primeira impressão que o sujeito tem com respeito ao grupo, é excepcional para a continuidade e bom aproveitamento do mesmo. Vergonha, medo, alegria são sentimentos que podem garantir o seu bem-estar no meio ou não, dessa forma evidencia-se o quão é importante a manipulação de estratégias que possam garantir o conforto e comodidade do paciente no projeto. (DSC-ideia central 2: primeira impressão)

A forma como as pessoas são acolhidas, a palavra, o olhar, a criatividade, pode mostrar o grupo como uma coisa boa, livre de qualquer preconceito e que está ali para fazer com que você se sinta bem, deixando os sentimentos negativos de lado. A dinâmica de acolhimento deve ser bem projetada visando o público-alvo e todos os seus aspectos biopsicossociais e que garantirá a boa desenvoltura e bem-estar de cada indivíduo do grupo. (DSC-ancoragem 2.1: modo de acolhimento como princípio para boa desenvoltura no grupo)

A terceira ideia central faz referência aos exercícios realizados no grupo e o quão eles são eficientes à melhora da qualidade da saúde das pacientes quanto aos sintomas patológicos que apresentara:

O processo de saúde e sua melhora constante engloba o uso de práticas que atuam diretamente no complexo saúde-doença-reabilitação. Isso determina a importância de se

trabalhar com boas intervenções de modo a inferir sobre os processos patológicos da saúde mental e física. O grupo em ação, por meio de exercícios realizados na água e no solo, representa um meio eficaz para melhorar a saúde mental e física de cada participante. (DSC-ideia central 3: melhora da saúde)

Os exercícios realizados em grupo proporcionam o incentivo e interação de um participante com o outro. A elevação da auto-estima e bem-estar psicossocial mostram ao ser novas formas de se livrar de quadros depressivos e de ansiedade. As propriedades físicas da água ajudam na boa performance dos exercícios, e conseqüentemente bons resultados. Em solo os momentos dinâmicos, como danças e competições, trabalham a cognição e memória, condicionamento físico e estabilidade emocional. (DSC-ancoragem 3.1: ter a realização dos exercícios como fator responsável pela melhora dos sinais e sintomas patológicos)

A quarta e última ideia central se refere as facilidades e dificuldades para as pessoas acessarem o grupo e dar continuidade dentro do mesmo:

A conciliação do projeto com o trabalho, casa, transporte, horário e local onde o mesmo é desenvolvido, são fatores que podem limitar a participação de um ou outro integrante. É importante se colocar no lugar do outro quando nos referimos a questões como essa. A empatia, pode mediar a tomada de decisões que melhor atenda a necessidade de todos. (DSC-ideia central 4: facilidade e dificuldade de acesso)

A flexibilidade dos intervencionistas para atender as demandas sociais, físicas e ambientais é necessária. Não poder participar por ter que cuidar de alguém em casa, ou morar longe, estão entre os casos mais comuns que interferem na participação do indivíduo. As limitações vão desde casos mais complexos, como os citados anteriormente, até casos mais simples, como por exemplo, dias chuvosos, o fato é que deve haver uma articulação grupal que possa realizar uma programação que satisfaça a todos. (DSC-ancoragem 4.1: aspectos sociais, físicos e ambientais, como facilitadores ou dificultores de acesso ao grupo).

O DSC se propõe a ser uma ponte entre o conhecimento científico e o senso comum, visando a reconstituir o pensamento coletivo (GONDIM, 2009, p. 15).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A relevância da aplicação do grupo como modalidade fisioterapêutica se reflete na necessidade de interação do indivíduo com outros para uma melhor e maior efetividade nos resultados que se busca com tal ação. Além disso, a avaliação da QV é um componente importante para fornecer uma visão mais completa dos efeitos da menopausa, bem como avaliar os possíveis benefícios de diferentes tratamentos e terapias (JAYABHARATHI; AJUDIE, 2014, p. 1919). No caso em estudo, a resposta para os objetivos buscados veio através do discurso das próprias pacientes, através dos relatos de bem-estar, melhora na qualidade da saúde, desenvoltura social, e ganhos na qualidade de vida de maneira geral. Nesse sentido, o estudo minucioso dos fatores que dispõem o planejamento, a prática, e os resultados de uma boa intervenção em grupo é necessário, assim como também, o investimento para a formação de outras equipes, com objetivos de reabilitação e melhora nas diversas populações que necessitem do cuidado.

Palavras-chave: Qualidade de vida, grupo, fisioterapia, menopausa.

REFERÊNCIAS

Pesquisa resultante de projeto de extensão

Financiado pelo programa UFPB no seu município

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

- AGRA, Koa et al. A Terapia Aquática como Coadjuvante na Variação do Humor em Mulheres Pós-Menopáusicas. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, [s.l.], v. 17, n. 4, p.327-334, 30 dez. 2013. Portal de Periodicos UFPB. <http://dx.doi.org/10.4034/rbcs.2013.17.04.02>.
- CARBONELL-BAEZA, Ana et al. Cost-effectiveness of an exercise intervention program in perimenopausal women: the Fitness League Against MENopause COst (FLAMENCO) randomized controlled trial. **Bmc Public Health**, [s.l.], v. 15, n. 1, p.01-11, 17 jun. 2015. Springer Nature. <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-015-1868-1>.
- GODOY-IZQUIERDO, Débora et al. Improvements in health-related quality of life, cardio-metabolic health, and fitness in postmenopausal women after a supervised, multicomponent, adapted exercise program in a suited health promotion intervention. **Menopause**, [s.l.], v. 24, n. 8, p.938-946, ago. 2017. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health). <http://dx.doi.org/10.1097/gme.0000000000000844>
- GONDIM, Sônia Maria. O discurso, a análise de discurso e a metodologia do discurso do sujeito coletivo na gestão intercultural. **Revista do Centro Interdisciplinar de Desenvolvimento e Gestão Social - Ciags**, Salvador, v. 2, n. 1, p.09-26, dez. 2009.
- JAYABHARATHI, B; A JUDIE, Complementary health approach to quality of life in menopausal women: a community-based interventional study. **Clinical Interventions In Aging**, [s.l.], p.1913-1921, nov. 2014. Dove Medical Press Ltd.. <http://dx.doi.org/10.2147/cia.s70064>.
- NGOWSIRI, Kanit; TANMAHASAMUT, Prasong; SUKONTHASAB, Suchitra. Rusie Dutton traditional Thai exercise promotes health related physical fitness and quality of life in menopausal women. **Complementary Therapies In Clinical Practice**, [s.l.], v. 20, n. 3, p.164-171, ago. 2014. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2014.05.002>.
- ZHANG, Jing et al. Effects of physical exercise on health-related quality of life and blood lipids in perimenopausal women. **Menopause**, [s.l.], v. 21, n. 12, p.1269-1276, dez. 2014. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health). <http://dx.doi.org/10.1097/gme.0000000000000264>.