

INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NO ÂMBITO DO CONTROLE POSTURAL NOS IDOSOS DO CONDOMÍNIO CIDADE MADURA

Candeia, Normanda Neves ⁽¹⁾; Guedes, Elaine Cristina Nascimento ⁽²⁾; Silva, Haydê Cassé Sousa ⁽³⁾; Lemos, Thayna Roque de ⁽⁴⁾; Fernandes, Rafaela Pereira ⁽⁵⁾

(1) *Faculdade Internacional da Paraíba, João Pessoa, PB, Brasil, nandancandeia@hotmail.com*

(2) *Faculdade Internacional da Paraíba, João Pessoa, PB, Brasil, elainecrhristina2015@outlook.com*

(3) *Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, PB, Brasil, haydeecasse@hotmail.com*

(4) *Faculdade Internacional da Paraíba, João Pessoa, PB, Brasil, roquethayna@yahoo.com.br*

(5) *Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, João Pessoa, PB, Brasil, rafafernandesfisio@hotmail.com*

Introdução: O envelhecimento pode definir-se como conjunto das modificações que decorrem no avançar na idade para além da fase maturidade. Diante do envelhecimento da população, a abordagem de temas relativos à terceira idade torna-se cada vez mais relevantes. Com o aumento da idade cronológica, o corpo humano passa por um período de transformações que geram declínio de algumas capacidades físicas, tais como a diminuição da flexibilidade, agilidade, coordenação, mobilidade articular e, principalmente, o equilíbrio ^(1,2,3).

Para que o equilíbrio corporal ocorra de forma adequada é necessário um conjunto de estruturas funcionalmente entrosadas, são elas: o sistema vestibular, a visão e o sistema somatossensorial (propriocepção). Dentre esse conjunto de estruturas, a propriocepção enquadra-se como a capacidade perceptiva motora mais importante para manter o equilíbrio e a funcionalidade.

A alteração do equilíbrio favorece as quedas; sendo assim, essa alteração é considerada um dos principais fatores que limitam, hoje, a vida do idoso. Sabe-se que os idosos que sofrem quedas apresentam capacidade inferior para manutenção do controle postural; no entanto, mesmo os idosos que nunca sofreram quedas frequentemente admitem ter dificuldade em manter-se equilibrados e estáveis ⁽⁴⁾.

A coordenação é a interação harmoniosa e econômica do sistema musculoesquelético, do sistema nervoso e do sistema sensorial com o fim de produzir ações motoras precisas e equilibradas; e, reações adaptadas a situações que exigem adequada medida de força que determina a amplitude e a velocidade do movimento, uma apropriada seleção dos músculos que influenciam a condução e orientação do movimento e a capacidade de alternar rapidamente entre tensão e relaxamento muscular ⁽⁵⁾.

A queda é considerada um evento crítico na vida desses indivíduos, sendo o acidente mais frequente entre eles. No Brasil, cerca de 30% dos idosos caem uma vez ao ano. A queda pode gerar

desde fraturas até limitações, imobilidade e isolamento social. Cerca de 5% a 10% das quedas resultam em ferimentos importantes. Em razão das suas complicações, é também considerada a principal causa de morte naqueles com idade superior a 65 anos, pois seu risco é aumentado com o avanço da idade, podendo atingir 51% dos idosos acima de 85 anos. Nessa faixa etária, elas estão intimamente relacionadas com a marcha e a postura ⁽⁶⁾.

Ainda de acordo com os autores supracitados, os idosos moradores de instituições de longa permanência são ainda mais vulneráveis a apresentar fragilidade, declínio funcional e alterações no sistema proprioceptivo quando comparados a idosos não institucionalizados, ao passo que alterações esperadas devido ao processo de envelhecimento podem ser agravadas pelas dificuldades de adaptação dos idosos às novas condições de vida, e pela falta de motivação e encorajamento comuns nesses ambientes.

A fisioterapia cinética funcional engloba alongamentos, exercícios passivos, ativos, ativos livres, exercícios metabólicos, exercícios de fortalecimento e estímulos a deambulação, esses ajudam no desenvolvimento motor, como também no condicionamento cardiopulmonar.

Dessa forma, a implementação de um programa de exercícios físicos que melhore a coordenação, a força muscular e o equilíbrio, orientado de forma individualizada por profissional capacitado, é capaz de reduzir o risco de quedas. Esse tipo de intervenção também se revelou eficaz na prevenção de lesões provocadas por quedas em idosos institucionalizados e em idosos mais frágeis, com déficit de força muscular e de equilíbrio. ⁽⁶⁾

A presente pesquisa, elenca como objetivo geral: oportunizar atividades multidisciplinares e interdisciplinares em pessoas idosas ativas. Secundariamente levantar dados sociodemográficos de pessoas idosas ativas; conhecer a problemática enfrentada por pessoas idosas ativas; proporcionar atividades específicas e/ou em grupos para pessoas idosas ativas; estimular a iniciação científica dos discentes envolvidos; oportunizar a conscientização sobre responsabilidade social; fortalecer as habilidades técnicas profissionalizantes; desenvolver pesquisas suscitadas a partir da problemática da comunidade; enriquecer a produção científica dentro da comunidade acadêmica; impulsionar percepção crítica e reflexiva para a resolução e tomadas de decisões frente e em conformidade com a problemática encontrada.

Metodologia: O projeto com os idosos do condomínio cidade madura, localizado em cidade verde, mangabeira 8, iniciou dia 09/02/2017 a 12/06/2017 no total de 36 encontros. Foram avaliados e reavaliados 25 idosos com a escala de equilíbrio de Berg e teste de Romberg. Durante os atendimentos foram feitos circuitos de equilíbrio e propriocepção utilizando bastões onde os pacientes caminhavam em direções opostas tais como: frente-costas, e nos bambolês os mesmos caminhavam de lado, como também pôde-se trabalhar equilíbrio unipodal, caminhar em linha reta e desenho em cruz desenhados no chão com fita adesiva, no trabalho da coordenação motora realizou-se exercícios de Frenkel com eles sentados em uma cadeira, treino de dissociação de cintura em caminhada com bastões. Os participantes também foram orientados e receberam folders

com temas diversos, como por exemplo: instruções de alongamentos ativos, para que dessem continuidade as atividades no seu domicílio.



Figura 1: Treino de equilíbrio e propriocepção
Fonte: Dados da pesquisa



Figura 2: Treino de cintura
Fonte: Dados da pesquisa



Figura 3: Treino de coordenação motora
Fonte: Dados da pesquisa



Figura 4: Alongamentos ativos
Fonte: Dados da pesquisa

Resultados e discussões: Foi possível observar que durante o período de atendimento, as atividades contribuíram para uma maior evolução dos pacientes ao deambular, onde nota-se o aumento do passo e da passada, como também da sua altura, com a fisioterapia motora sentiram um notável alívio de dores e aumento da amplitude das articulações das extremidades, como também um melhor condicionamento cardiorespiratório durante os exercícios de estímulos a deambulação, em relação ao equilíbrio relataram maior facilidade nas suas realizações para suas atividades de vidas

diárias. Com a fisioterapia também foi possível elaborar circuitos onde exigiam maior concentração e domínio da conscientização do próprio, assim trabalhando o idoso de forma holística.

Considerações finais:

Conclui-se que as atividades contribuíram no âmbito da formação dos acadêmicos, como também conhecimento e integração entre os idosos, acadêmicos e profissionais da saúde. Foi uma experiência engrandecedora. Tivemos uma certa autonomia para a elaboração de atividades relacionadas as disfunções físicas características dos idosos, entendendo melhor suas necessidades, e criando possíveis intervenções para proporcionar uma melhor qualidade de vida aos mesmos.

Referencias:

1. BARRETO, João. Envelhecimento e qualidade vida: o desafio actual, Sociologia : Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, Vol.33, 2017
2. Mann L, Kleinpaul J, Teixeira CS, Rossi AG, Lopes LFD, Mota CB. Investigação do equilíbrio corporal em idosos. Rev Bras Geriatr Gerontol. 2008;11(2):1809-23.
3. Matsudo SM, Matsudo VKR. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. Bras Ciên Mov.1992;6(4):19-30
4. Ferreira JP, Cruz da VL, Cardoso R de A, Leite FNT de S, Duarte CMG, Gouveia VM. Efeitos do treino de equilíbrio e coordenação motora em idosos: ensaio clínico randomizado,
5. Nascimento LCG, Patrizzi LJ, Oliveira CCES. Efeito de quatro semanas de treinamento proprioceptivo no equilíbrio postural de idosos, Fisioter Mov. 2012 abr/jun;25(2):325-31.
6. Oliveira GG, Prati FA de M. Efetividade de um programa fisioterapêutico proprioceptivo para treino de equilíbrio em idosos institucionalizados, RBCEH, Passo Fundo, v. 11, n. 1, p. 54-64, jan./abr. 2014.