

RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL E O GRUPO DE GINÁSTICA ORIENTADA PARA IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Mariana Campos de Sousa (1); Bruna Stephanie Sousa Malaquias (2); Armelino Modesto da Silva Neto (3); Lílíam Rosany Medeiros Fonseca (4); Álvaro da Silva Santos (5)

1. Universidade Federal do Triângulo Mineiro. E-mail: mariana_camposdesousa@hotmail.com. 2. Universidade Federal do Triângulo Mineiro. E-mail: b.malaquias@outlook.com. 3. Universidade Federal do Triângulo Mineiro. E-mail: netomodesto@hotmail.com. 4. Universidade Federal do Triângulo Mineiro. E-mail: lilianmfonseca@hotmail.com. 5. Universidade Federal do Triângulo Mineiro. E-mail: alvaroenf@hotmail.com.

Introdução

O acelerado crescimento do número de idosos no Brasil¹ exige a criação de programas e serviços específicos para atender as necessidades e particularidades do idoso². O processo de envelhecimento é marcado pela presença de alterações funcionais, que podem se exacerbar devido à ocorrência de doenças e/ou outras condições. Quando isso ocorre, o idoso pode vivenciar situações de dependência, incapacidade funcional e também isolamento³.

O isolamento da pessoa idosa é algo muito marcante em nossa sociedade, devido à valorização excessiva do belo, do jovem e do produtivo. Infelizmente, a terceira idade é reconhecida pela incapacidade e dependência, o que dificulta e muitas vezes impedem a inserção do idoso em uma série de atividades⁴. Nesse sentido, verifica-se a importância de criar espaços e atividades que acolham e permitam que o idoso mantenha ou melhore suas capacidades, desenvolva suas habilidades, exerça sua cidadania e troque experiências.

A prática de exercício físico se revela uma excelente estratégia de inserção do idoso, além de trazer uma série de benefícios como: melhora da qualidade e expectativa de vida, prevenção de incapacidades, doenças e deterioração das estruturas orgânicas, além de proporcionar bem estar físico e mental⁵.

Em nossa prática nota-se que o espaço da Unidade Básica de Saúde é bastante utilizado e conhecido pela comunidade quanto à existência e realização de grupos e atividades (inclusive de exercício físico), portanto identificou-se a necessidade de criar atividades em espaços oferecidos pela comunidade, como salão de instituições religiosas, escolas, entre outros.

O estudo teve como objetivo relatar a experiência de residentes multiprofissionais em um grupo de ginástica orientada para idosos.

Metodologia

Trata-se de um relato de experiência que apresentará as experiências proporcionadas pela participação e condução dos residentes multiprofissionais em um grupo de ginástica orientada para idosos durante um ano (março de 2016 a fevereiro de 2017). A equipe de residentes é composta por duas fisioterapeutas, duas enfermeiras, uma assistente social, dois profissionais de educação física.

O grupo ocorre numa Unidade Básica de Saúde na cidade de Uberaba, duas vezes na semana. O público alvo são os usuários idosos que frequentam a UBS, porém o grupo é aberto para toda a comunidade que tenha interesse em participar, desde que todos tenham liberação do médico para prática de exercício físico.

As orientações de exercícios são de responsabilidade dos fisioterapeutas e/ou profissionais de educação física, os outros profissionais (enfermeiro, assistente social) auxiliam na aferição de pressão arterial, e ajudam os idosos com dificuldades.

Resultados

A maior parte dos participantes do Grupo de Ginástica Orientada é idosa e composta por mulheres, mas tem alguns adultos mais velhos e poucos (ou às vezes nenhum) homens participando. A demanda é livre, a pessoa chega ao grupo no dia das atividades, é realizado seu cadastro e exigido o atestado médico, liberando para os exercícios. Quando tiver a liberação médica, o participante inicia as atividades no grupo.

Antes do início da atividade é realizada a aferição e o registro da pressão arterial como medida de segurança, e verificado se os participantes se alimentaram anteriormente, medida para evitar a hipoglicemia. O encontro é estruturado de modo a abranger: aquecimento, exercício físico em si e desaquecimento. Ao final, com objetivo de integração e respeito às crenças é realizada uma oração. São utilizados como materiais para realização da ginástica: bastões, halteres, música, entre outros.

Os exercícios são realizados em grupo sob a supervisão dos residentes responsáveis, tendo como princípios do treinamento físico/desportivo: sobrecarga, individualidade biológica, adaptação, continuidade, especificidade e variabilidade.

Durante o ano, os residentes também fizeram diversos passeios e confraternizações com os idosos. Em datas comemorativas, como o carnaval, dia das mães e natal fizeram café da manhã junto com os idosos e a equipe de funcionários da unidade. Em junho organizaram a Festa Junina, aberta à comunidade com direito a comidas típicas e quadrilha (com ensaios antecipados após a

ginástica). No dia do Idoso (1º de outubro) realizaram um passeio com os idosos, foram à Peirópolis, um distrito rural de Uberaba-MG, que é atração turística devido ao museu de fósseis de dinossauros e outros vertebrados.

A ginástica orientada além de melhorar a saúde dos idosos, possibilita a socialização deles, pois conhecem amigos novos, conversam, ajudam um ao outro, apoiam nos momentos difíceis do colega, e os trazem para mais perto do ambiente da UBS, facilitando o contato com os profissionais de saúde. Já os passeios e confraternizações permitem mudar um pouco o ambiente e a rotina do dia, com isso os idosos relaxam, conversam, conhecem lugares novos, enfim, compartilham experiências.

Discussão

A prática da ginástica orientada favorece as mudanças no estilo de vida, o envelhecimento ativo e a melhoria na qualidade de vida, promovendo o máximo de bem-estar e autonomia na realização das atividades da vida diárias⁶.

O envelhecimento ativo deve ser uma prioridade não apenas para os idosos, mas também para os jovens e adultos que estão em processo de envelhecimento a cada dia. É preciso que os profissionais de saúde mudem sua percepção de envelhecimento e promovam a saúde e estimulem a manutenção da autonomia e o envelhecimento bem-sucedido, em vez de somente tratar o adoecimento⁷.

A predominância de mulheres no grupo de ginástica foi encontrada em outros estudos^{8,9}, e pode ser explicada pelo fato da mortalidade diferenciada entre os homens e mulheres e pelo aspecto cultural das mulheres cuidarem mais de sua saúde¹⁰.

Estudo semelhante com um grupo de ginástica orientada em Uberaba-MG mostrou a necessidade de orientar exercícios de alongamento da musculatura de membros inferiores e o treino de equilíbrio e propriocepção, objetivando a redução do risco de quedas⁹, fato muito comum em idosos.

Outro estudo realizado em Lavras-MG, enfatizou a importância do programa para a inserção das pessoas idosas em atividades físicas, além de proporcionar um ambiente de socialização e de momentos prazerosos, contribuindo, assim, para a qualidade de vida de seus participantes. Refletiu sobre a necessidade de incluir atividades diferentes, para sair da rotina e chamar a atenção do idoso, assim o estimula a ser ativo no grupo⁸.

Conclusão

Portanto a ginástica orientada além de melhorar a saúde dos idosos e fazê-los serem mais ativos, possibilita a socialização deles, o acompanhamento mais perto da UBS e proporciona o envelhecimento ativo e saudável.

O presente estudo aproxima-se das políticas públicas de saúde, contribuindo para a promoção da saúde e a prevenção de complicações, em especial da pessoa idosa. A intervenção contínua e específica pode proporcionar melhora físico-funcional para esse grupo, mas também melhora emocional e social.

Referências Bibliográficas

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Sinopse do Senso Demográfico de 2010. Rio de Janeiro, 2011.
2. Kuchemann BA. Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios. Soc. Estado. 2012; 27(1): 165-180.
3. Uesugui HM, Fagundes DS, Pinho DLM. Profile and degree of dependency of the elderly and overload of their caregivers. Acta Paulista de Enfermagem. 2011; 24(5):689-94.
4. Rizzoli D, Surdi AC. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. 2010; 13(2): 225-233.
5. Nóbrega ACL, Freitas EV, Oliveira MAB, Leitão MB, Lazzoli JK, Nahas RM et al Posição Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Exercício físico e Saúde no Idoso. Rev Bras Med Esporte. 1999; 5: 207-11.
6. Ferreira Olívia Galvão Lucena, Maciel Silvana Carneiro, Costa Sônia Maria Gusmão, Silva Antonia Oliveira, Moreira Maria Adelaide Silva Paredes. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. Texto contexto - enferm. 2012 Sep; 21(3): 513-518.
7. Silva ACS, Santos I. Promoção do autocuidado de idosos para o envelhecer saudável: aplicação da teoria de Nola Pender. Texto Contexto Enferm. 2010 Out-Dez; 19(4):745-53.
8. Nascimento AM, Figueiredo JP, Rogatto GP, Valim-Rogatto PC. Atividade física e saúde para idosos: um relato de experiência a partir de uma atividade extensionista. Caderno de Educação Física Marechal Cândido Rondon. 2011; 10(18): 85-91, 1.
9. Buranello MC, Gomes NC, Patrizzi LJ, Farinelli MR, Shiman, SGN. Grupo de Ginástica Orientada na Terceira Idade: condições funcionais e adesão. Rev. Fam. Ciclos de Vida e Saúde no Cont. Soc, 2014; 2(1): 14-21.

10. Nunes FRT, Duarte G. A preponderância do gênero feminino nas atividades físicas para o idoso na Secretaria Municipal de Esportes de Porto Alegre. Rev Bras Ciênc Envelhec Hum. 2011; 8(2):230-43.