

# **TREINAMENTO FUNCIONAL NA PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**Deivison da Silva Ferreira; Juliana Cláudia Leite; Rebeca Pereira da Silva; Rachel  
Cavalcanti Fonseca**

*Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, fisioterapia@cienciasmedicas.com.br*

## **INTRODUÇÃO**

O Brasil ocupará o 6º lugar no ranking mundial de população idosa<sup>1</sup> devido as mudanças demográficas que se processam com muita rapidez, e é possível observarmos a inversão da pirâmide de faixa etária de acordo com a diminuição da taxa de natalidade e aumento da longevidade, que acarretam no crescimento da população idosa, segundo dados estatísticos publicados em 2010 pelo IBGE<sup>1</sup>.

A população de idosos (após 60 anos de idade) tem aumentado consideravelmente nos últimos anos e isso nos leva a uma reflexão sobre os fatores incapacitantes nessa faixa etária. A diminuição da capacidade funcional está relacionada a diversos fatores, que geram dificuldades aos indivíduos para a realização das suas atividades de vida diária (AVDs), dentre eles ressaltam-se as alterações posturais, a diminuição de equilíbrio e propriocepção articular, o aumento no tempo da reação reflexa de proteção, alterações visuais, alteração do tônus e da força muscular, que fazem parte do processo natural do envelhecimento humano, além das patologias osteomioarticulares associadas que contribuem para o agravamento da dependência funcional. Sendo um evento temido e frequente entre a população mais idosa, devido às consequências que repercutem em suas vidas<sup>2</sup>.

Os mesmos autores ainda relatam que as alterações internas e ambientais, possibilitam que o organismo apresente uma diminuição na sua capacidade de adaptação, diminuição das funções naturais do corpo, mudança na estrutura e da capacidade de normalizar-se mediante a uma sobrecarga funcional ou emocional. O aumento da dependência funcional gera também o crescimento no índice de quedas, que está vinculado às alterações de instabilidade postural, devido às mudanças na motricidade e na sensibilidade, que é uma das perdas mais frequentes nos idosos. Nos últimos anos o índice de idosos que sofrem quedas tem aumentado consideravelmente, reduzindo sua autonomia e independência funcional, aumentando-se os custos sociais para gastos hospitalares e de reabilitação bem como a necessidade de institucionalizá-los.

As quedas em pessoas idosas é uma causa preocupante pois tem levado a um número crescente de lesões, pois suas consequências são mais graves do que entre pessoas mais jovens. Para lesões da mesma gravidade, os idosos apresentam mais incapacidade, maior período de internações e de reabilitação, maior risco de dependência posterior e de morte. Intervenções mais eficazes baseiam-se na identificação precoce dos idosos com maior risco de quedas decorrentes ou não de alguma doença, da adequação do espaço físico bem como da prática regular de atividade física<sup>3</sup>.

Geralmente, a involução motora decorrente do processo de envelhecimento bem como as disfunções e doenças, são vistas como causas da dificuldade ou incapacidade de manter o equilíbrio. Os estudos recentes sugerem que as enfermidades levam, progressivamente, o indivíduo a um prejuízo das funções básicas, às limitações funcionais e, finalmente, à incapacidade de manter-se equilibrado. Os benefícios adquiridos pela prática de exercícios físicos pelas pessoas idosas têm sido estudado cientificamente nos últimos anos, destacando aqueles que atuam na melhora da capacidade funcional, equilíbrio, força, coordenação e velocidade de movimento, contribuindo para uma maior segurança e prevenção de quedas entre as pessoas idosas<sup>4</sup>.

Dentre os vários tipos de exercícios físicos para esta população, destaca-se o treinamento funcional, o qual busca restabelecer a capacidade funcional, através de exercícios que estimulam os receptores proprioceptivos presentes no corpo, os quais proporcionam melhora no desenvolvimento da consciência sinestésica e do controle corporal; o equilíbrio muscular estático e dinâmico; diminuir a incidência de lesão e aumentar a eficiência dos movimentos<sup>5</sup>. Sendo assim, a execução destes exercícios visam principalmente estimular e fortalecer uma das diretrizes da Política Nacional da Pessoa Idosa, o envelhecimento ativo e saudável.

O envelhecimento ativo consiste em otimizar as oportunidades de saúde, segurança e participação dos idosos, objetivando a melhora da qualidade de vida de acordo com o processo de envelhecimento humano<sup>6</sup>. Proporcionar atividades com o intuito de integrar o idoso ao convívio social em grupo, com isso, otimizar o aspecto sócio emocional, promovendo uma melhora em seu bem estar.

Embora seja evidente o aumento do evento queda entre a população idosa, a literatura geriátrica brasileira tem efetuado poucos estudos epidemiológicos sobre esse assunto. O presente estudo justifica-se pela necessidade de fazer pesquisas envolvendo a relação da prática de atividade física regular, o treinamento funcional, estimulando o envelhecimento ativo, para minimizar incidência de quedas e as condições de saúde para que se possam elaborar propostas mais eficientes

de prevenção desses acidentes, melhorando a qualidade de vida das pessoas idosas que residem em Instituições de Longa Permanência (ILP).

Geralmente os idosos são institucionalizados devido ao abandono familiar, por vontade própria e o aumento do grau de dependência, proveniente de várias alterações funcionais, morfológicas e psicológicas, onde na maioria das vezes vem associados à doenças crônicas, sedentarismo, perda de função muscular e óssea onde acarreta os déficits de equilíbrio e marcha, que implica no aumento da dependência funcional e risco de quedas, com isso, tornam-se necessárias as ações que visam melhorar a independência funcional, gerando uma boa qualidade de vida aos idosos institucionalizados.

Sendo assim, faz-se necessário uma abordagem atenta por parte dos profissionais de saúde aos idosos institucionalizados, seja na perspectiva de educação em saúde, por meio de orientações aos próprios idosos e/ou responsáveis, ou também por meio de ações específicas envolvendo exercícios individuais e /ou coletivos. Nesta perspectiva, o Fisioterapeuta pode contribuir positivamente na avaliação cinético-funcional, na prescrição dos exercícios funcionais e no acompanhamento desses idosos, tendo como objetivo melhorar a funcionalidade, estimular o envelhecimento ativo e minimizar os riscos de quedas, beneficiando os usuários e agregando experiência à formação acadêmica dos alunos, utilizando os conhecimentos teóricos na prática a fim de desenvolver habilidades e enriquecer o ensino e pesquisa.

## **METODOLOGIA**

No primeiro semestre de 2017, os alunos da disciplina Fisioterapia na Saúde do Idoso da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, promoveram aos idosos do instituto de longa permanência Vila Vicentina Júlia Freire, atividades de educação em saúde para 20 idosos com capacidade funcional para deambulação preservada. Nesta perspectiva, foi realizada uma atividade inicial por meio de roda de conversa sobre o tema de “Envelhecimento Ativo”, contemplando conceito, aspectos intrínsecos, consequências, prevenção de quedas e tratamento, tendo a interação deles acerca de seus históricos pessoais sobre a temática abordada; em seguida todos os idosos realizaram alongamentos cervical, membros superiores e inferiores com duração de 10 minutos; foi realizado aquecimento com caminhada em círculo tendo duração de 5 minutos; treino de marcha de forma lúdica como um desfile de moda numa linha reta com 3 metros de distância; exercício de sentar e levantar da cadeira com duração de 1 minuto; exercício de dupla tarefa sentado na cadeira

passando uma bola de mão em mão com auxílio de musicoterapia, ao parar a música o idoso responde uma pergunta aleatória sobre cor, nome de fruta, nome de animais ou nome de pessoas com duração de 10 minutos; ao final foi realizado estímulo cognitivo por meio da realização de bingo com premiações de brindes.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observou-se o entendimento sobre o tema apresentado, onde foi relatado a história de quedas recentes por parte dos idosos participantes, observou-se ainda, alguns fatores de risco como: dificuldade visual, auditiva, fraqueza muscular, instabilidade postural, calçados inadequados, pisos escorregadios e iluminação reduzida (noturna) nos quartos e nos corredores. Sendo necessária, uma abordagem contínua destes aspectos com os todos os idosos deste local, bem como, a participação de todos os profissionais de saúde que prestam cuidado nesta instituição.

## CONCLUSÃO

Embora o envelhecimento humano gere alterações morfofisiológicas Essas atividades são muito importantes para promover o envelhecimento ativo e a saúde dos idosos ativos institucionalizados, informando-os quanto a alguns riscos a sua condição de saúde, bem como, promover a socialização entre os envolvidos, fortalecendo o vínculo entre todos. Além da promoção do autocuidado, melhora da funcionalidade e conseqüentemente da independência pessoal, minimizando os índices de lesões e de depressão.

**Palavras-chaves:** Treinamento Funcional; Envelhecimento Ativo; Idosos Institucionalizados.

## REFERÊNCIAS

- 1- Silva A, Keli RDP. Envelhecimento populacional no Brasil: o lugar das famílias na proteção aos idosos. **Rev Argumentum**. 2014;6(1):99-115.
- 2- Mazo GZ, Liposcki DB, Prevê DACE. Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. **Rev. Brasileira de fisioterapia**. 2007;1.1(6):437-442.

- 3- Lima Júnior LC, Matos SL, Paz Â de A. Relação entre o risco de quedas e autonomia funcional em idosas ativas e sedentárias. **Rev. Interfaces Científicas Saúde e Ambiente**. 2013;1(2):61-70.
- 4- Monteiro AG, Evangelista AL. **Treinamento Funcional: uma abordagem prática**. Phorte editora. 2010:1:208.
- 5- Leal SM, Borges E, Fonseca MA, Alves Junior E, Cader S, Dantas EHM. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas. **Rev Brasil Ciência e Movimento**. 2009;17(3):61-69.
- 6- Saúde, Organização Mundial de. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. **Organização Pan-Americana de Saúde**. 2005:13-14.