

ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA MELHORA DAS CAPACIDADES FUNCIONAIS DE IDOSOS NA ATENÇÃO BÁSICA

Isael João de Lima; Yuri Andrey Ferreira do Carmo; Saulo Fernandes Melo de Oliveira (Orientador)

Residência Multiprofissional de interiorização de atenção à saúde, Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória (isaellima2007@hotmail.com)

Introdução:

Embora o direito à saúde tenha sido difundido internacionalmente, desde a criação da Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1948, somente quarenta anos depois o Brasil reconheceu formalmente a saúde como direito social.¹ Foi a partir da Constituição Federal de 1988 que se deu a consolidação em décadas anteriores há um sistema prioritário de saúde chamado de Sistema Único de Saúde (SUS), o qual teve grande importância para a sociedade Brasileira.² Com a Constituição Federal de 1988, a saúde passou a ser reconhecida como um direito social, sendo inerente à condição de cidadã, onde caberia ao poder público a obrigação de garanti-la: “A Saúde como um direito de todos e dever do Estado”.¹

Diante de tantas conquistas o SUS ainda permanece em constante construção, tendo seus princípios regulamentados e aperfeiçoados por diversas leis, entre elas destacam-se a lei nº. 8080/90 e a lei nº 8.142/90, leis que regulamentam o SUS, garantindo um serviço descentralizado, universalizado e integral, aumentando a cobertura de serviços de saúde em todos os níveis de complexidade com ênfase especial na atenção básica.^{3,4}

Diante desse contexto o ministério da saúde (MS) cria em 1994, o Programa de saúde da família (PSF)⁵, que posteriormente torna-se Estratégia de Saúde da Família (ESF), que assume um papel reorganizado da prática assistencial, proporcionando nova dinâmica nos serviços de saúde criando uma relação de vínculo com a comunidade, trabalhando de forma, multiprofissional, aproximando o acesso de serviços de saúde para a população, em especial a população idosa, melhorando a qualidade de vida e o convívio social dos indivíduos.⁶

Nessa perspectiva de ampliar a capacidade de resolutividade dos problemas de saúde da população, o Ministério da Saúde, criou os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF's), por meio da Portaria nº 154, de 24 de janeiro de 2008, que vêm como um complemento estratégico para a melhoria nas ações da Atenção Básica, uma vez que o NASF trabalha de forma multiprofissional por meio do compartilhamento de saberes, ampliando ainda mais a capacidade de resolução dos problemas de saúde.⁷

Os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF's) são equipes multiprofissionais, composta por profissionais de diferentes áreas ou especialidades, que atua de forma integrada e articulada dando apoio às equipes de saúde da família, dentre os profissionais que compõe o NASF, o profissional de educação física tem papel essencial na promoção, prevenção e recuperação de um estilo de vida ativo e saudável, uma vez que, a maioria das enfermidades e incapacidades seja física ou psicológica se dá pelo modo de vida inadequado decorrente de inúmeros fatores dentre eles a inatividade física.⁵

Desta forma, manutenção da saúde, autonomia e independência funcional é um dos principais desafios a serem superados entre a população idosa. A inatividade física, juntamente com o estilo de vida inadequado, é um dos fatores determinantes para a instalação de enfermidades e doenças crônicas não transmissíveis afetando as funções físicas e cognitivas causando a incapacidade funcional, e uma das formas para evitar ou minimizar a maioria dos declínios físicos, psicológicos e sociais que escoltam os idosos, é a prática regular do exercício físico, uma vez que, ela retarda a perda da capacidade funcional proporcionando uma boa condição de saúde, o que repercute diretamente na melhora da qualidade de vida dessa população, além de manter um estilo de vida ativo e saudável o que contribui para sua autonomia e, independência funcional.

Objetivo geral

Apresentar uma proposta de intervenção de profissionais de educação física para melhora e manutenção das capacidades funcionais de idosos na atenção básica (AB).

Objetivos específicos

- Desenvolver ações de promoção à saúde do idoso no âmbito da atenção básica;
- Realizar práticas de exercícios físicos, a fim de melhorar as capacidades funcionais relacionadas à saúde;
- Identificar o grau de aptidão funcional dos indivíduos, por meio da bateria (SFT);

Metodologia

Caracterização da pesquisa: O estudo caracteriza-se como descritivo do tipo transversal. **Universo e amostra:** Participaram do estudo 14 idosos adscritos na unidade básica de saúde do bairro Amparo, situado na cidade de Vitória de Santo Antão – PE. **Instrumento de coleta de dados:** Para a realização das ações de promoção à saúde foi realizada semanalmente roda de conversa e dinâmica em grupo, com diversos temas de promoção da saúde. Para mensurar o grau de aptidão funcional foi aplicado à bateria de testes, Senior Fitness Test, desenvolvida e validada inicialmente para idosos dos Estados Unidos pelas pesquisadoras Jessie Jones, Roberta Rikli.⁸ 2001. **Procedimentos:** A prática corporal, dinâmica em grupo e as rodas de conversas são realizadas semanalmente na própria unidade básica de saúde (UBS). A atividade física contempla os seguintes exercícios: exercícios de força, flexibilidade, agilidade, equilíbrio dinâmico e aeróbio, esses exercícios serão realizados em forma de circuito utilizando os seguintes instrumentos: escada de agilidade, halteres, cones, elástico extensor de resistência, cadeiras e chapéu chinês. O programa de exercício físico tem frequência de uma vez na semana, com duração de 60 minutos, durante um período de 12 semanas. O programa é composto por um período de 10 a 15 minutos de caminhada objetivando a melhora da aptidão aeróbia, por exercícios realizados com o próprio corpo e com os materiais alternativos, visando à melhora da força dos MMSS e MMII e equilíbrio dinâmico, com duração de 30 a 35 minutos, finalizando com exercícios de alongamento com o intuito de melhorar a flexibilidade, com duração de 10 a 15 minutos. **Testes e protocolos:** Essa

bateria mensura a aptidão física dos idosos para realizar as atividades da vida diária sendo composta por seis testes que avaliam força dos membros superiores e inferiores (MMSS, MMII), flexibilidade de membros superiores e inferiores (MMSS, MMII), agilidade e equilíbrio dinâmico e resistência aeróbia. Diante disso essa bateria foi difundida e utilizada em diferentes países inclusive no Brasil. Nesse aspecto Marques et al.⁹ desenvolveram os valores normativos que classificam o nível de aptidão física de idosos brasileiros. **Tratamento estatístico:** Os dados foram armazenados em banco no programa Excel, com digitação dupla, e analisados através da estatística descritiva. Os resultados serão apresentados através de tabelas, gráficos com o cruzamento das variáveis principais e secundárias em valores absolutos e relativos.

Resultados e Discussão

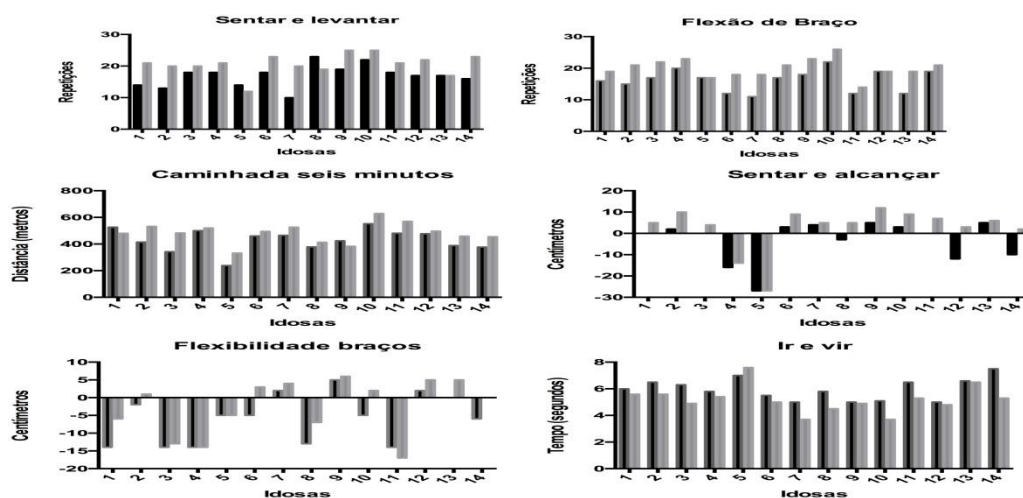
Participaram do estudo 14 indivíduos de ambos os sexos e após a análise dos dados, observou-se que, a idade dos comunitários analisados variou de 60 a 81 anos e teve uma média aritmética de 62,6. Apenas 04 indivíduos encontram-se classificado com o IMC aceitável ou ideal de acordo com a (OMS). Em relação à bateria de teste, 02 indivíduos tiveram resultados negativos para o teste de força de MMII, 02 tiveram resultado negativo para caminhada de 06 mim, 01 teve resultado negativo para o teste de agilidade e equilíbrio dinâmico. O gráfico 1 apresenta os resultados dos 6 testes de acordo com as faixas etárias.

Notamos em nosso estudo uma melhora importante e considerável em todos os testes de aptidão física aplicados, após o período de treinamento. Esses resultados parece comprovar a importância da prática de exercícios físicos sob orientação de profissionais de educação física, na manutenção e melhora das capacidades funcionais dos idosos. Os dados obtidos corroboram com os achados de Costa et al.¹⁰, onde através de um estudo prospectivo com 74 idosas participantes de um programa de treinamento de hidroginástica realizada duas vezes por semana, com duração de 45 minutos, durante um período de 12 semana, também obtiveram melhoras significativa na força de MMSS, MMII, flexibilidade de MMSS e tronco, agilidade e equilíbrio dinâmico e capacidade cardiorrespiratória.

Os resultados desse estudo são importantes por se tratarem de uma população que carece de mais cuidado, uma vez que, é nessa fase da vida que os indivíduos perdem naturalmente as capacidades funcionais e conseqüentemente suas habilidades de

executar as atividades relacionadas à vida diária, repercutindo diretamente na qualidade de vida dessa população.

Gráfico 1 – Valores absolutos obtidos nos testes da bateria SFT de acordo com as faixas etárias.



Fonte: Lima, Isael João de, 2017.

Nota: Gráfico elaborado pelo autor com base nos resultados obtidos na pesquisa.

Conclusões

Através desse estudo, observou-se que houve um aumento considerável na aptidão funcional dos idosos, em todos os testes, o que é um dado muito importante uma vez que, pelo processo natural de envelhecimento acontecem várias transformações dentre elas a perda progressiva da capacidade funcional, causando perdas das habilidades de executar funções relacionadas à vida diária e umas das formas para evitar ou minimizar a maioria dos declínios físicos, psicológicos e sociais que escoltam os idosos, é a prática do exercício físico, uma vez que ela retarda a perda da capacidade funcional proporcionando uma boa condição de saúde, além de controlar o estresse, a obesidade, o diabetes, as doenças coronarianas e, principalmente, mantendo um estilo de vida ativo e saudável.

Considerando a faixa de idade da população estudada os resultados indicam a importância da implantação de programas voltados para a conscientização dos idosos no que diz respeito à prática de exercícios físicos como um fator determinante para a manutenção da saúde, autonomia e independência funcional, garantindo uma longevidade ativa, autônoma e independente.

No entanto, se faz necessário verificar dados adicionais e um estudo de base populacional para investigar como o exercício físico é apresentado na população e procurar fatores associados.

Palavras-chave: Idoso. Aptidão Física. Atenção Básica.

REFERÊNCIAS:

1. Paim JS. Uma análise sobre o processo da Reforma Sanitária brasileira. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro. 2009; 33(81): 27-37.
2. BRASIL. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil: promulgada em 5 de outubro de 1988.
3. BRASIL. Lei nº 8.080/90 de 19 de setembro de 1990. Brasília: DF. 1990.
4. BRASIL. Lei nº 8.142/90 de 28 de dezembro de 1990. Brasília: DF. 1990.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica, 2011.
6. BRASIL. **Política Nacional do Idoso**, 1994.
7. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Diretrizes do NASF – Núcleo de Apoio à Saúde da Família – VOLUME 1: Ferramentas para a gestão e para o trabalho cotidiano. Brasília: **Ministério da Saúde**; 2014. (Caderno de Atenção Básica n. 39).
8. Rikli RE, Jones JC. Development and validation of a functional fitness test for community residing older adults. *J Aging Phys Act*. 2001; 7(2): 129–161.
9. Marques EA, et al. Normative functional fitness Standards and trends of Portuguese older adults: cross-cultural comparisons. *J Aging Phys Act*. 2014; 22(1): 126-137.
10. Costa MC, et al. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. *Rev Bras Med Esporte*. 2004; 10(1).