



EXERCÍCIO FÍSICO E FUNCIONALIDADE EM UM GRUPO DE CONVIVÊNCIA DE IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA ACADÊMICO

Juan Carlos Siqueira Simões¹

Isabella Simões Urtiga Silva²

Júlia Lima da Silva³

Mônica Vitória de Oliveira Pessoa⁴

Rachel Cavalcanti Fonseca⁵

INTRODUÇÃO

A adoção de um estilo de vida ativo proporciona diversos benefícios à saúde, uma vez que é considerado como um importante componente para a melhoria da qualidade de vida e da independência funcional do ser humano, especialmente do idoso, em todos os seus aspectos: fisiológicos, biológicos, sociais e ambientais. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), idoso é todo indivíduo com 60 anos ou mais. O Brasil tem mais de 28 milhões de pessoas nessa faixa etária, representando 13% da população do país, esse percentual tende a dobrar nas próximas décadas, onde os brasileiros com mais de 60 anos de idade passará de 8,9% para 18,8% em 2025 (Policarpo, 2021).

¹ Graduando do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de João Pessoa (UNIPÊ) - PB, juansuffer15@gmail.com

² Graduando pelo Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de João Pessoa (UNIPÊ) - PB, isabelice2017@gmail.com

³ Graduando do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de João Pessoa (UNIPÊ) - PB, julialima21p@gmail.com

⁴ Graduando do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de João Pessoa (UNIPÊ) - PB, monical10803@icloud.com



⁵ Professor orientador: Mestre, docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de João Pessoa (UNIPÊ) - PB, rachel.fonseca@unipe.edu.br

Definindo o envelhecimento, pode-se dizer que é a somatória dos processos de alterações e adaptações que ocorrem com o passar dos anos no organismo humano. Esta é somente uma das tantas definições existentes na literatura que fala a respeito do envelhecimento e do indivíduo idoso. Pode-se citar também como exemplo dessas alterações, a diminuição da capacidade funcional devido à diminuição de alguns componentes de capacidade física como força muscular, resistência aeróbia e coordenação e aumento e/ou surgimento de doenças (Duarte; Junior, 2022).

A funcionalidade pode ser entendida como a capacidade da pessoa desempenhar determinadas atividades ou funções, utilizando-se de habilidades diversas para a realização de interações sociais, em suas atividades de lazer e em outros comportamentos requeridos em seu dia-a-dia. De modo geral, representa uma maneira de medir se uma pessoa é ou não capaz de independentemente desempenhar as atividades necessárias para cuidar de si mesma e de seu entorno (Duarte, Andrade; Lebrão, 2007).

O hábito da prática de atividade física e educativa proporciona aos idosos a serem mais ativos, melhora a saúde, motiva para a autonomia e a valorizarem mais as suas capacidades (FLORES et al., 2018). Praticar exercícios físicos regularmente permite ao idoso sentir-se mais disposto, aumenta à vontade para realizar tarefas e apresenta mais vontade de viver (Azevedo, 2018).

Ressalta-se que, os idosos que participam de programas de atividade física percebem melhoria na qualidade de vida dos que não participam. Assim, é notório que, somente ser ativo não é suficiente para a promoção e garantia de uma boa qualidade de vida, mas que se faz necessário estar associado à práticas físicas, buscando sempre estimular a funcionalidade, promovendo melhora nas atividades básicas de vida diária (Squarcine *et al.*, 2015).

A atividades de vida diária (AVD) e subdivide-se em: a) atividades básicas de vida diária (ABVD) – que envolvem as relacionadas ao auto-cuidado como alimentar-se, banhar-se, vestir-se, arrumar-se; b) atividades instrumentais de vida diária (AIVD) – que indicam a capacidade do indivíduo de levar uma vida independente dentro da comunidade onde vive e inclui a capacidade para preparar refeições, realizar compras, utilizar transporte, cuidar da casa, utilizar telefone, administrar as próprias finanças, tomar seus medicamentos.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência acadêmico de estudantes do 7 período do curso de fisioterapia no Centro Universitário de João pessoa, por meio da disciplina de Estágio Supervisionado, onde foram realizadas intervenções fisioterapêuticas em um grupo de idosos no Centro de Convivência do Idoso no Município de Cabedelo – PB. O grupo de alunos era composto por 10 alunos, que junto a uma professora supervisora, puderam prestar atendimento fisioterapêutico a essas idosas. Os encontros ocorriam uma vez por semana, sendo nas quintas-feiras, durando cerca de 1h15min, por um período de 15 dias.

Os acadêmicos, junto a sua preceptora, seguiam uma sequência de atividades para estimular a funcionalidade destes idosos que envolvia a verificação dos sinais vitais até conduta clínica contendo musicoterapia; mobilização de toda cadeia esquelética; exercícios de relaxamento associado a respiração e alongamentos como proposta terapêutica. No primeiro dia de intervenção foi realizada a avaliação global destas pacientes, onde envolveu verificação dos sinais vitais e perguntas diretas como, por exemplo, se eram acometidas por doenças sistêmicas metabólicas, a exemplo da hipertensão ou diabetes, onde cerca de ao menos 80% das mesmas relataram possuir ao menos uma das suas citadas.

Participavam cerca de 30 idosas, todas do sexo feminino, com faixa etária média entre de 60 a 85 anos. Nos atendimentos conseguintes, foram realizadas intervenções onde eram novamente referidos os sinais vitais das pacientes afim de controlar e acompanhar seus casos clínicos, e, posteriormente, era realizado um momento de relaxamento associando a respiração; seguido de um aquecimento envolvendo alongamento e mobilização das principais cadeias musculares dos membros superiores, pescoço, tronco

e membros inferiores, realizando movimentos como flexão e extensão destes seguimentos corporais.

Após todo este momento de relaxamento inicial e aquecimento, vinha o momento de maior interação social e exercício físico associado a musicoterapia, onde colocávamos uma música de fundo (geralmente no ritmo do forró, que era uma preferência das idosas), e associávamos a exercícios rítmicos e funcionais, realizados em alguns momentos em duplas, estimulando a coordenação, o equilíbrio e a interação social, por exemplo. Dentre os exercícios rítmicos, tinha por exemplo, o levantar e abaixar os dois braços ao mesmo tempo, quando mudava o timbre musical, fazia simulação de marcha estática (como marcha de soldados), dar um passo para a direita e outro para a esquerda, para frente e para trás, jogar uma perna lá na frente e volta, e assim sucessivamente.

Essas atividades eram realizadas sempre de forma assistida pelos terapeutas, onde os mesmos ficavam espalhados em todo o local de intervenção afim de corrigir posturas, exercícios errados ou ensinar algum passo que não havia sido aprendido pelo locutor da atividade em questão. É importante salientar que algumas pacientes possuíam maior limitação funcional e/ou cognitiva e, por isso, necessitavam de maior apoio e cuidado dos estagiários ali presentes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observou-se que com essa vivência acadêmica, que foi gerado impactos positivos para a equipe acadêmica, bem como a toda população idosa do Centro de Convivência, onde a maioria dos idosos se mostraram bem empolgados, assíduos e muitos onde no início estavam com maiores limitações e/ou restrições, começaram a relatar melhora em suas disfunções, gerando melhor qualidade de vida e em suas atividades básicas de vida diárias, além da melhora do controle de seus sinais vitais, onde duas idosas hipertensas relataram que após o retorno delas para estas atividades semanais, começaram a sentir melhora dos seus quadros de tontura e falta de apetites.

Assim como cita Sousa *et al.*, (2019), a dança é uma atividade física que traz melhorias para a saúde em geral. Para os idosos é de fundamental visto que, melhora a cognição e atenção. Constatando-se então, que este tipo de intervenção é realmente bastante benéfico para a população idosa, especialmente àqueles com morbidades associadas, a exemplo da diabetes e hipertensão arterial.

Segundo o autor supracitado, os idosos que praticam exercícios físicos, apresentam melhor qualidade de vida em relação aos não praticantes desta modalidade. Percebe-se que os idosos que participam de programas de intervenção e praticam atividades físicas de forma associada, mesmo que irregularmente (a exemplo destas idosas citadas no trabalho), têm um ganho positivo em relação à qualidade de vida do que os idosos institucionalizados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os idosos participantes possuíam um perfil de maior dependência funcional e/ou cognitivo, por isso a necessidade de que os mesmos recebessem estímulos a atividades físicas e em grupo (essencialmente), visando a manutenção e ganho de sua funcionalidade, melhorando sua qualidade de vida, tendo o fisioterapeuta como um profissional essencial neste processo. Por isso a necessidade de inserção de atividades físicas, funcionais e cognitivas nestes espaços de cuidado. Cabendo a equipe interdisciplinar o desenvolvimento destas atividades, incluindo o fisioterapeuta, o qual tem a missão de estimular a funcionalidade e a manutenção das atividades funcionais.

Palavras-chaves: População Idosa, Atenção à Saúde do Idoso, Rede de Assistência à Saúde do Idoso.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO FILHO, E. R, Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Prontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, v. 9, n. 1, p. 14–23, 2018. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.010> Acesso em: 04/12/2023

DUARTE R. B, A importância da prática do exercício físico para a terceira idade: uma revisão bibliográfica, 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/items/b8dc1021-a8b2-44cd-a434-b55d2ebcc660> Acesso em: 03/12/2023

FLORES, T. R.; GOMES, A. P.; SOARES, A. L. G.; NUNES, B. P.; ASSUNÇÃO, M. C. F.; GONÇALVES, H.; BERTOLDI, A. D. Aconselhamento por profissionais de saúde e comportamentos saudáveis entre idosos: estudo de base populacional em Pelotas, Sul do Brasil, 2014. *Epidemiol. Serv. Saúde*, v. 27, n. 1, 2018. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.5123/S1679-4974201800010012>. Acesso em: 03/12/2023

MACIEL M. G, Atividade física e funcionalidade do idoso, 2010. *Motriz: Revista de Educação Física*, 16, 1024-1032. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motriz/a/fFxf4W5HZ6bWvxpshvwrkHj/?lang=pt> Acesso em: 05/12/2023

POLICARPO, K.S.N, OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA MELHORA DA FUNCIONALIDADE DO IDOSO, 2021. Disponível em: <http://dspace.unirb.edu.br/xmlui/handle/123456789/228> Acesso em: 05/12/2023.



SOUSA, C. M. S., de SOUSA ALLEX, A. A. S., ALVES, A. S. D. S. A., de SOUSA, S., GURGEL, L. C., BRITO, E. A. S., ... & VIEIRA, P. D. (2019). Contribuição da atividade física para a qualidade de vida dos idosos: Uma Revisão Integrativa da Literatura, 2019. **Id on line. Revista de psicologia**, 13 (46), 425-433. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1891> Acesso em: 05/12/2023

SQUARCINI, C. F. R.; ROCHA, S. V.; MUNARA, H. L. R.; BENEDITRI, T. R. B.; ALMEIDA, F. A. Programa de Atividade Física para Idosos: Avaliação da Produção Científica Brasileira utilizando o modelo RE-AIM. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 4, p. 909-920, 2015. <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/3TzxJytqmQP5h4tDnWckFrs/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 04/12/2023