



ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA BASEADA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA EM SAÚDE COM O ENFOQUE NA SAÚDE DOS IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS E NÃO INSTITUCIONALIZADOS DA CIDADE DE PELOTAS

SILVA, William Macedo¹; ISLABÃO, Tiago Häfele¹; ALVARES, Liege Mata²

1. Acadêmicos do Curso de Fisioterapia da Universidade Católica de Pelotas - UCPel
2. Professora mestre do Curso de Fisioterapia da Universidade Católica de Pelotas - UCPel
williamsuplicy@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

No começo do século XX, no Brasil, a expectativa de vida atingiu a idade de 33,7 anos. Atualmente as pessoas que vivem em países desenvolvidos têm uma expectativa de vida ao redor dos 80 anos, e nos demais países em torno de 70 anos (Netto, 1997). O aumento da população idosa no mundo constitui um tema de debate entre pesquisadores, gestores sociais e políticos de vários países. Como já constatado por inúmeros estudos, a população brasileira, também, vem envelhecendo de forma rápida. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), com base no Censo 2000, os idosos são hoje 14,5 milhões de pessoas, 8,6% da população total do país. O instituto considera idosas as pessoas com 60 anos ou mais, mesmo limite de idade considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para os países em desenvolvimento. Em uma década, o número de idosos no Brasil cresceu 17%; em 1991, ele correspondia a 7,3% da população (IBGE, 2000).

O envelhecimento biológico natural provoca no organismo do indivíduo alterações bioquímicas, morfológicas e fisiológicas. As principais alterações biológicas provenientes do envelhecimento são: diminuição da massa muscular e da densidade óssea, perda da força muscular, deficiência da agilidade, coordenação motora, do equilíbrio, da mobilidade articular, maior trabalho ventilatório aos esforços e diminuição no tempo de condução nervosa (Deliberato, 2002).

Além disso, é confirmado cientificamente pelos autores Fox (1997), Davis (1997) e Hasse (2000) que no processo de envelhecimento há uma severa diminuição da auto-imagem e da auto-estima. Por sua vez, o ser humano é dependente do seu corpo, das habilidades, roupas, cabelos, bem como da integração e harmonia com relação ao "eu". A atividade física se constitui em uma forma de envelhecer ativamente, para que os idosos, mesmo aqueles que são asilados, possam ter autonomia e independência por mais tempo com melhor auto-estima. Esta tem sido desenvolvida positivamente na

saúde dos idosos com a intervenção de programas de exercícios físicos e esportes, tendo resultados inéditos na qualidade de vida e bem-estar mental (Fox, 1997).

Diante dos conhecimentos expostos, objetivou-se incluir ações fisioterápicas primárias em saúde que minimizassem os processos degenerativos da terceira idade e prevenissem possíveis comprometimentos que poderiam ser evitados.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

As atividades preventivas foram realizadas no Asilo de Mendigos de Pelotas (idosos institucionalizados) e no Centro de Extensão em Atenção à Terceira Idade - CETRES (idosos não institucionalizados), com cerca de 25 idosos em cada instituição. Estes participaram das oficinas preventivas, durante quatro meses, uma vez por semana e duração de 50 minutos. Para realização destas atividades a principal técnica utilizada foi a cinesioterapia, juntamente aplicada com os seguintes materiais: bolas, garrafas pet, balões, cordas, papel e caneta. Além disso, ressalta-se que os idosos foram acomodados em uma ampla sala, onde houve a preocupação que o local não impedisse a locomoção e a liberdade de movimentos durante realização das atividades.

3. RESULTADO E DISCUSSÃO

As atividades foram iniciadas com uma conversa sobre prevenção de quedas, acidentes domésticos e dos processos biológicos do envelhecimento, salienta-se que estas não possuíam termos técnicos para facilitar o diálogo. Na cinesioterapia, eram realizados alongamentos ativos dos principais grupos musculares do corpo humano, pois esta ação foi baseada no trabalho bibliográfico de Kisner (1998), pois possuía um intuito de melhorar a amplitude de movimento, aumentar a flexibilidade e reduzir o risco de lesões através do preparo da musculatura para a atividade. Logo depois do aquecimento e do ganho de amplitude de movimento, idealizou-se o fortalecimento dos ossos, músculos, tendões, cápsulas articulares e ligamentos através da utilização de exercícios resistidos de baixa intensidade e peso e de treino proprioceptivo. Com isso, foi realizado um circuito onde o idoso deveria concluir diversas etapas, tais como: corrida de curta distância, desvio em cones e equilíbrio na corda, visando melhorar o equilíbrio, a propriocepção e a coordenação motora, de forma que o indivíduo procurasse manter o seu centro de massa corporal dentro dos seus limites de estabilidade. Buscando assim, qualificar a habilidade em controlar a postura e os movimentos sem alterar a base de suporte. Outra ação preventiva que os idosos deveriam realizar era de lembrar palavras já ditas ou imagens visualizadas anteriormente. Esse tipo de atividade foi proposta a fim de exercitar a memória dos idosos, pois de acordo com Souza (2005) postula-se que a aplicação do exercício da memória, através da sua estimulação e motivação como método terapêutico, atue na recuperação e manutenção da função neural do idoso.

4. CONCLUSÕES

Observou-se melhora no convívio dos idosos com outros indivíduos de mesma idade ou próxima, a partir da companhia semanal destes nas atividades. Além disso, houve uma potencialização da auto-estima, pois os idosos notaram que ainda são capazes de realizar ações que antes imaginavam já não poder exercerem. Verificou-se também que houve a incrementação da atividade funcional do idoso, porque a motivação do grupo e incentivo para realização das propostas facilitaram a superação da limitação de movimento.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- CHAIMOWICZ, F. **A saúde dos idosos brasileiros às vésperas do século XXI: problemas, projeções e alternativas**. Rev. Saúde Pública 1997 Abr; 31 (2): 184-200.
- DAVIS, C. (1997). Body Image, Exercise, and Eating Behaviors. In Kenneth R. Fox (Editor). **The Physical Self - From Motivation to Well-Being**. (pp. 143-174) E.U.A.: Human Kinetics. Cap 06.
- DELIBERATO, P. C. P. **Fisioterapia preventiva: fundamentos e aplicações**. São Paulo: Manole, 2002.
- FOX, K. R. (1997). The Physical Self and Processes in Self-Esteem Development. In Kenneth R. Fox (Editor). **The Physical Self - From Motivation to Well-Being**. (pp. 111 - 139) E.U.A.: Human Kinetics. Cap 11.
- HASSE, M. (2000). O corpo e o envelhecimento: imagens, conceitos e representações. In: Faculdade de Motricidade Humana. **Envelhecer Melhor com a Actividade Física**. (pp. 161 – 174). FMH. Lisboa.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, [homepage na Internet]. – [Acesso em 2009 Mar 14]. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/censo/revista.shtm>
- KALACHE, A. VERAS, R. P, RAMOS L, R. **Envelhecimento da população mundial: um desafio novo**. Rev. Saúde Pública. 1987 Jun; 21 (3): 200-10.
- KISNER, C. Colly, L. A. **Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas**. São Paulo: Manole, 1998.
- NETTO, J. **Gerontologia Básica**, Ed. Lemos, São Paulo, 1997.
- SILVA, J. C. **O treinamento e avaliação da coordenação em indivíduos da terceira idade**. Rio Claro: Monografia da Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual Paulista, 1998.
- SOUZA, J. N. **O efeito do exercício de estimulação da memória em idosos saudáveis**. Revista Escola de Enfermagem 2005, 39(1):13-9.