

AÇÃO FISIOTERAPÊUTICA DE PROMOÇÃO À SAÚDE DO IDOSO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Shayra Kellen Arantes Souza¹
Isabella Layne Teodoro Moreira¹
Maria Eduarda Silva Ribeiro¹
Isabella Cristine Flores Rodrigues¹
Gabrielle Venâncio Felix¹
Anna Luiza Mendes dos Santos¹
Cecília Magnabosco Melo²

RESUMO

A ação fisioterapêutica teve como objetivo o incentivo à prática de exercício físico para a população idosa, através de um projeto em saúde elaborado por discentes de um curso de fisioterapia do estado de Goiás em uma unidade de saúde de atenção primária. A ação foi planejada com base no Arco de Charles Manguerez e na Técnica de Estimativa Rápida e Participativa (TERP), e a execução na UBS consistiu em aferição da pressão arterial (PA) e oximetria de cada indivíduo, ficha de triagem, alongamento, aquecimento, exercícios físico em grupo, e finalizada com uma educação em saúde referente à importância do alongamento para a 3ª idade, incentivando então a prática de atividade física e consequentemente promovendo a prevenção de possíveis doenças associadas ao sedentarismo e à faixa etária desses indivíduos, por meio de uma vida mais ativa, além de proporcionar uma interação entre os integrantes. Ao fim da atividade o grupo alvo, através do auto relato, declarou sentir-se mais disposto e motivado a continuar com a prática de exercícios, demonstrando assim os benefícios biopsicossociais da atividade física para os idosos, bem como a necessidade de perpetuação da ação nos ambientes de saúde e o potencial impacto dessas ações na saúde pública, caso seja empregadas a longo prazo.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso. Exercício físico. Promoção à saúde. Envelhecimento. Saúde pública.

ABSTRACT

The physiotherapeutic action aimed to encourage the practice of physical exercise for the elderly population, through a health project developed by students of a physiotherapy course in the state of Goiás in a primary health care unit. The action was planned based on the Charles Manguerez Arch and the Rapid and Participatory Estimation Technique (TERP), and the execution at the UBS consisted of measuring blood pressure (BP) and oximetry of each individual, screening form, stretching, warm-up, group physical exercises, and ended with a health education regarding the importance of stretching for the 3rd age, encouraging the practice of physical activity and consequently promoting the prevention of possible diseases associated with a sedentary lifestyle and the age group of these individuals, through of a more active life, in addition to providing an interaction between the members. At the end of the activity, the target group, through self-report, declared that they felt more willing and motivated to continue with the practice of exercises, thus demonstrating the biopsychosocial benefits of physical activity for the elderly, as well as the need to perpetuate the action in the elderly. health environments and the potential impact of these actions on public health, if used in the long term.

KEY WORDS: Elderly; Exercise. Health promotion. Aging. Public health.

INTRODUÇÃO

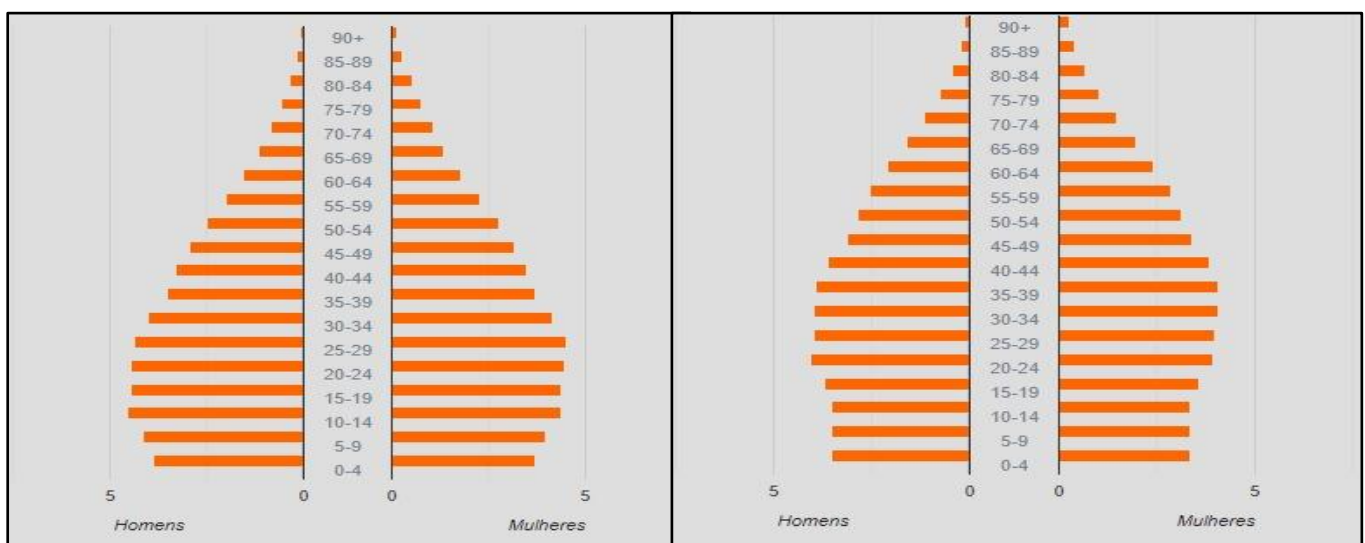
¹ Discente do curso de fisioterapia, Universidade Evangélica de Goiás.

² Docente do curso de fisioterapia, Universidade Evangélica de Goiás.

O envelhecimento é uma fase natural da vida constituída por mudanças físicas, psicológicas e sociais que envolvem de forma particular cada indivíduo. Sendo então uma preocupação envelhecer de forma saudável, desta forma, a prática de exercícios físicos é essencial para a prevenção e controle de doenças crônicas que assombram a terceira idade, como por exemplo a diabetes (SILVA, 2018).

Segundo a transição demográfica e epidemiológica, era previsto que com o decorrer dos anos a população envelhecesse, ou seja, que o número de idosos do país aumentasse gradativamente, e de fato ocorreu. Pois os dados divulgados, em 2021 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), demonstram que em 10 anos o número de pessoas que possui 60 anos ou mais cresceu em 3,4%, representando 31,2 milhões de brasileiros. E já o número de pessoas abaixo de 30 anos houve uma queda de 5,4 milhões, o que demonstra o envelhecimento da população de fato, como um reflexo da diminuição da taxa de fecundidade.

Figura 1 – Envelhecimento Populacional: Pirâmide etária de 2010 e 2021, respectivamente



Fonte: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)

Apesar do envelhecimento ser algo natural do corpo, que implica em um provável declínio na velocidade de processamento de informações e memória (SUGIURA, 2016), estudos demonstram que o exercício físico aeróbico é eficaz para minimizar tais consequências e potencializar as estruturas e funções do sistema nervoso central, periférico e autônomo, bem como o aumento do volume cerebral. As regiões cerebrais que recebem os estímulos vindos dos exercícios provocam a melhora da função cardiovascular, mobilidade, equilíbrio e marcha, e preservam papéis importantes para a manutenção das atividades diárias, implicando em uma maior autonomia e qualidade de vida para as pessoas da terceira idade (SCIANNI, 2018). Com

o aumento da expectativa de vida, estudos sobre os idosos evoluíram, e com isso concluiu-se que a prática de exercício físico é altamente recomendável, pois auxilia tanto no tratamento quanto na prevenção de patologias (RAICHLEN, 2017).

A fragilidade faz parte do processo de envelhecimento e afeta três sistemas fisiológicos, sendo eles: endócrino, imunológico e neuromuscular. Logo, a fragilidade caracteriza-se como uma condição instável devido ao comprometimento funcional. Em contrapartida os exercícios físicos, que trabalham a força, equilíbrio, resistência e marcha, atuam de modo a minimizar a fragilidade em idosos e conseqüentemente proporcionar melhor qualidade de vida, além de benefícios aos aspectos cognitivos (PILLATT, 2019).

O envelhecimento populacional tem como consequência uma busca maior e mais frequente dos sistemas de saúde, provocando elevação dos gastos no setor de saúde pública. Por este motivo, a prevenção de doenças, especialmente dessa faixa etária, demanda de investimentos no setor primário, e uma das alternativas seria proporcionar a execução de atividade física em grupo nas UBS, pois, individualmente o exercício físico oferece inúmeros benefícios no âmbito biopsicossocial e, coletivamente, desempenha impacto tanto na saúde pública quanto no que se refere aos gastos públicos (SÁ, 2016).

O intuito deste projeto, desenvolvido por acadêmicos de um curso de graduação em Fisioterapia do estado de Goiás e realizado na Atenção Primária à Saúde, é voltado para os idosos do território de abrangência de uma Unidade Básica de Saúde contemplada por 3 Equipes Estratégia Saúde da Família. Trata-se do produto da curricularização da extensão realizado no âmbito de uma disciplina curricular e teve como objetivo incentivar a prática de exercícios físicos entre idosos, de modo a propiciar promoção de saúde e prevenção de fatores de risco associados à doenças cardiovasculares e musculoesqueléticas.

METODOLOGIA

A ação foi idealizada por acadêmicos de um curso de fisioterapia do estado de Goiás, sob supervisão da docente da disciplina de Atenção Fisioterapêutica no Cuidado e Saúde III, e posteriormente foi realizada no dia 01/11/2022, das 8:30 às 9:30, em uma unidade de saúde da atenção primária, a qual teve como público-alvo os idosos da região.

Utilizou-se como base do planejamento a metodologia do Arco de Charles Maguerez, que consiste nas fases: Observação da Realidade, definição de pontos-chave, teorização,

elaboração de hipóteses de solução e intervenção. Os discentes primeiramente realizaram a Técnica da Estimativa Rápida e Participativa (TERP), através de observação do território, entrevista com os moradores e agentes comunitários de saúde de cada microárea da região e, estudo de registros oficiais de saúde divulgados, para que assim houvesse a identificação da realidade, bem como fatores determinantes e condicionantes de saúde daquela população. Feito isso, os acadêmicos retornaram à UBS para uma reunião com a equipe dos profissionais de saúde para discutir acerca dos principais problemas encontrados e sobre as possibilidades de intervenção que atendessem aos princípios do SUS e estivessem na perspectiva do Projeto Saúde no Território, uma ferramenta tecnológica das equipes multidisciplinares. Selecionou-se o público alvo de idosos, pela grande prevalência desta faixa etária neste território, bem como serem os indivíduos que mais sofreram com os impactos psicológicos do processo de pandemia e pós-pandemia, devido o isolamento e sua consequente solidão (ROMERO, 2021)

Os idealizadores do projeto se reuniram após a coleta de informações e fizeram levantamento de artigos científicos que abordassem temas como: envelhecimento, saúde pública, exercício físico, promoção à saúde, dentre outros temas relacionados. Após isso, deu-se início à construção teórica do projeto e seleção dos exercícios físicos que mais se enquadrassem a faixa etária e às limitações estruturais da UBS, como por exemplo o espaço reduzido e poucos recursos mecanoterapêuticos.

Quadro 1 – Cronograma.

10/05/2022	TERP aplicada na UBS
17/05/2022	Teorização feita em sala
30/08/2022	Observação da realidade - Visita a UBS para reunião com a equipe de profissionais.
06/09/2022	Levantamento de pontos chave e hipóteses de solução - Discussão acerca da intervenção, e início da construção teórica do projeto
27/09/2022	Levantamento dos pontos chave e hipótese de solução - Discussão acerca dos artigos levantados, e finalização da construção teórica do projeto
04/10/2022	Desenvolvimento - Estruturação dos exercícios que serão realizados, visando a coletividade.
10/10/2022	Planejamento da ação - Compra dos materiais e produção dos alteres
01/01/2022	Intervenção - Execução do projeto com os idosos na Atenção Primária.

RELATO DE EXPERIÊNCIA E RESULTADOS

O referido projeto foi realizado, em 01/11/2022, com sete indivíduos de faixa etária entre 56 e 69 anos de idade ($63,42 \pm 4,27$), destes, apenas um era do sexo masculino (14,29%) e seis do sexo feminino (85,71%). Em relação as condições de morbidade, uma pessoa apresentou

diabetes (14,29%) e duas com hipertensão (28,57%), além disso, um dos indivíduos (14,29%) possuía prótese de membro inferior a mais de 20 anos; além disso, todos (100%) relataram sentir dor em pelo menos uma parte do corpo.

Foram objetivos específicos desta ação: monitorar os sinais vitais; proporcionar interação social e a prática de atividade física através de exercícios aeróbios e resistidos em grupo, com o intuito de fortalecer os principais grupos musculares, aliado à música; realizar alongamento; distribuir cartilha referente ao auto alongamento como forma de educação em saúde; e orientar quanto a importância do exercício físico para a saúde e bem estar.

No dia da execução, seguindo o roteiro do planejamento, foi aplicada uma ficha de triagem que constava os dados gerais do idoso, como nome completo, idade, sexo, endereço; sinais vitais; queixa principal; histórico da moléstia atual (HMA); e história da moléstia pregressa (HMP). Em sequência, foi realizado a aferição da pressão arterial (PA) e oximetria de todos os participantes, com o objetivo de monitorar os sinais vitais e obter informações essenciais relacionadas à saúde de cada indivíduo.

Os acadêmicos optaram por atividades que utilizassem ferramentas cotidianas que auxiliam o movimento, como o apoio em paredes durante algum exercício que pudesse provocar desequilíbrios, e a utilização de cadeiras para prevenção de quedas durante o agachamento; e de ferramentas que resistem ou dificultam o movimento, como o peso do próprio corpo, pesos produzidos pelos próprios acadêmicos que substituíssem halteres e obstáculos durante o circuito. Os halteres foram produzidos utilizando material reciclável, como garrafas PET de diversos tamanhos, e preenchidos com areia.

O tempo estimado da execução da atividade física foi de 35 minutos aproximadamente, sendo estes distribuídos respectivamente em:

- 1) Alongamento de músculos cervicais, extensores de antebraço, flexores do braço e antebraço, com duração total de 5 min aproximadamente.
- 2) Exercícios aeróbicos, como dança, deslocamentos laterais e polichinelos, com duração de cerca de 10 min.
- 3) Exercícios resistidos de membros superiores como flexores e abdutores de ombro, e exercícios para membros inferiores como flexores de tornozelo em apoio bipodal, flexores de quadril e joelho simultaneamente durante apoio unipodal, com duração de aproximadamente 20 min.

Durante o período de alongamento foi possível notar que o indivíduo que possuía uma prótese alta na perna direita e que não teve acompanhamento pós-cirúrgico adequado, apresentou dificuldades para executar o alongamento proposto, necessitando então que tal movimento fosse realizado de forma passiva. Além disso, foi necessário fazer adaptações dos exercícios em todo o período do atendimento. Na fase de exercícios aeróbicos, o polichinelo precisou ser adaptado para algumas pessoas que não conseguiam realizá-lo, devido dificuldade de coordenação motora. Já na fase de exercícios resistidos de membros superiores, devido a presença de sensação dolorosa e limitação na amplitude do ombro por algumas pessoas, necessitou de adaptação para algumas pessoas, seja reduzindo o peso do haltere ou realizando a ADM em uma amplitude inferior a dor.

Posteriormente foi realizado uma educação em saúde sobre a importância do alongamento na terceira idade e distribuído panfletos referentes a tal tema abordado, que contemplava o passo a passo de imagens autoexplicativas de como realizar o auto alongamento em casa de forma simples e segura. Em seguida, foi servido salada de frutas e proporcionado um momento de trocas e descontração. Finalizando então a aplicação à realidade do arco de Charles Manguerez.

Figura 2 - Arco de Charles Maguerez aplicado à ação fisioterapêutica de promoção à saúde do idoso



Fonte: Figura desenvolvida pela autoridade.

O presente relato de experiência conseguiu atingir seus principais objetivos, pois teve-se interação entre os integrantes; os exercícios propostos foi passível de realização; não houve

nenhuma intercorrência durante a realização; a quantidade de halteres produzidos foi suficiente para a quantidade de pessoas que comparecerão; e por fim, todos se ateram à importância do exercício físico e sentiram-se motivados de continuar, sendo este o maior ponto positivo como consequência da ação em saúde. Porém, um ponto negativo elencado pelos discentes foi o fato de que por não conhecer as pessoas as quais compareceriam na ação, um dos sete 7 indivíduos presentes apresentava grande limitação de movimento, devido a prótese alta na perna direita, e isso o impossibilitou de realizar os mesmos exercícios que os demais presentes, necessitando então de adaptação e maior supervisionamento durante a prática.

Portanto, ao finalizar a ação, foi feita novamente a aferição dos sinais vitais dos participantes afim de verificar e comparar os dados, bem como houve a coleta do auto relato quanto à experiência vivenciada. Como resultado, constatou-se que foi possível realizar a prática de exercícios em grupo com 6 idosos participantes, enquanto um deles necessitou que fosse realizado de forma individualizada devido a grande limitação relatada anteriormente. Houve a participação de uma integrante da equipe de saúde da unidade, sendo esta uma das sete pessoas que integraram o grupo da prática de exercícios, porém não houve adesão dos demais profissionais de saúde quanto ao auxílio na execução da ação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os idosos com doenças crônicas foram evidenciados durante a pandemia COVID-19, especialmente aqueles com doenças crônicas e, com isso, ascendeu-se preocupações com a diversidade de riscos no envelhecimento e com o idoso. Pesquisas realizadas com faixas etárias mais avançadas indicam que o isolamento pode causar tristeza e depressão, bem como problemas psicológicos por se sentirem abandonados (HAMMERSCHMIDT, 2020).

Através dos registros existentes e a TERP realizada pelo grupo constatou-se que há uma grande prevalência de idosos hipertensos e diabéticos na região do Parque dos Pirineus. Além disso, notou-se que após a pandemia houve um aumento na incidência dos problemas psicológicos devido ao isolamento, que conseqüentemente afeta a prática de atividades físicas nos dias atuais - em decorrência do medo - comprometendo a saúde do idoso (ROMERO, 2021).

Os resultados atingidos demonstraram-se satisfatórios principalmente no que diz respeito à motivação dos integrantes em continuar com as atividades físicas e à interação entre idosos presentes, que devido ao isolamento durante a pandemia passaram a sentir maior necessidade de comunicação e atenção no dia a dia; porém em contrapartida o número de pessoas que

compareceram para realizar a prática foi abaixo do esperado, e a não adesão da equipe de saúde para a ação foi um ponto negativo.

Por este motivo urge a necessidade de que políticas públicas de saúde sejam implementadas para que garantam que as unidades de atenção primária, frente a situação atual do país, passem a promover a prática de exercício físico, em grupo, que demandem de baixa a média densidade tecnológica, através de incentivos, educação em saúde e encaminhamentos da própria unidade.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a instituição que nos fornece aulas dinâmicas e práticas. A professora orientadora que nos acompanhou e nos orientou em todo o processo e muito nos acrescentou para a realização deste trabalho, aos funcionários da UBS, por disponibilizarem o espaço e seu tempo, para nos receber e desenvolver este trabalho conosco, e aos idosos presentes no dia da ação em saúde, que se dispuseram a estar ali e participar de forma prática da realização do mesmo. Deixamos aqui o nosso muito obrigado.

REFERÊNCIAS

- PILLATT, AP; NIELSSON, J; SCHNEIDER, RH. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 26, n. 2, p. 210-17, 2019.
- SÁ, PHVO; CURY, GC; RIBEIRO, LCC. ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS E A PROMOÇÃO DA SAÚDE NAS UNIDADES BÁSICAS. **Trabalho, Educação e Saúde**. 2016, v. 14, n. 2, pp. 545-558.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo Brasileiro de 2021**. 2021.
- VIANA, SAA; SILVA, ML; LIMA, PT. Impacto na saúde mental do idoso durante o período de isolamento social em virtude da disseminação da doença COVID-19: uma revisão literária. **Diálogos em Saúde**, v. 3, n. 1, 2020.
- HAMMERSCHMIDT, KSA; SANTANA, RF. Saúde do idoso em tempos de pandemia COVID-19. **Cogitare Enfermagem**, v. 25, e72849, 2020.
- ROMERO, DE; SILVA, DRP. Idosos no contexto da pandemia da COVID-19 no Brasil: efeitos nas condições de saúde, renda e trabalho. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 3, e0002116620, 2021.
- SCIANNI, AA; FARIA, GS; SILVA, JS; et al. Efeitos do exercício físico no sistema nervoso do indivíduo idoso e suas consequências funcionais. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. 2019, v. 41, n. 1, pp. 81-95.
- RAICHLEN, DA; ALEXANDER, GE. Adaptive capacity: An evolutionary neuroscience model linking exercise, cognition, and brain health. **Trends in Neurosciences**, v. 40, n. 7, p. 408-421, 2017.
- SUGIURA, M. Functional neuroimaging of normal aging: Declining brain, adapting brain. **Ageing Research Reviews**, v. 30, p. 61-72, 2016.