

AVALIAÇÃO DE CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DE UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DE SANTOS-SP

Carlos André Barros de Souza; Marcus Vinicius Gonçalves Torres Azevedo

Núcleo Acadêmico de Estudos e Pesquisas em Fisioterapia Ortopédica Desportiva e Terapias Alternativas

Centro Universitário Lusíada (UNILUS)

Área Temática: Fisioterapia

RESUMO EXPANDIDO

INTRODUÇÃO

O crescimento da população idosa é um novo desafio, especialmente em países em desenvolvimento. O envelhecimento populacional ganha conhecimento universal, e o Brasil ocupa hoje a sétima colocação mundial em número de idosos; espera-se que, em 2025, ocupe a sexta posição (LOPES et al., 2009; RENATO et al., 2009). Segundo Trelles (1986) o aumento da população geronte mundial, uma das grandes preocupações nos países desenvolvidos é a questão da incapacidade dos sujeitos idosos e os possíveis custos que este fato poderia causar, pois com o envelhecimento, é natural que ocorra o aumento na dependência.

O envelhecimento é um processo progressivo e inevitável, caracterizado pela diminuição das funções fisiológicas e de todas as capacidades físicas, entre elas: doenças crônicas, diminuição do equilíbrio, quedas e mobilidades funcional fazendo com que esta população seja dependente de terceiros para que consigam realizar as atividades cotidianas (ALFIERI et al., 2009; MAZO et al., 2008; MURRAY & LOPEZ, 1997).

Costuma-se afirmar que a deterioração das capacidades torna-se inevitável com o envelhecimento, porém, parte dela pode ser atribuída ao sedentarismo, pois a independência funcional requer força muscular, equilíbrio e também motivação. O que significa que a implementação de um programa de exercícios terapêuticos, mesmo em idades extremas, seja capaz de minimizar ou mesmo evitar o declínio funcional acentuado, principalmente os ocasionados pelas quedas (FARIA et al., 2003; ZAMBALDI et al., 2007). Implantar e desenvolver políticas de saúde curativas e de prevenção capazes de atender satisfatoriamente a essa crescente demanda, com vistas à qualidade de vida, torna-se um imperativo atual (SANTOS et al., 2007; DÍAZ et al., 2003).

A Organização Mundial de Saúde estima que 10% da população mundial possui alguma deficiência e sendo a metade distúrbios físicos que afetam a capacidade funcional (WHO, 2007). A grande maioria dos idosos é portadora de doenças crônicas, deficiências ou apresentam problemas médicos, sendo estes fortemente associados com perda da capacidade funcional, que (AVILA-FUNES et al., 2006) definem como a habilidade física e mental para manter uma vida independente e autônoma; a plena realização de uma tarefa ou ação pelo indivíduo. Tendo isso em vista, é sugerido na literatura que grande parte desses aspectos deletérios do envelhecimento podem ser amenizados com a prática de atividade física supervisionada (WEINECK, 2005).

A prática de atividade física tem sido enfatizada como uma das estratégias eficazes para prevenir doenças e quedas, promover e manter a saúde dos idosos, aumentar a expectativa de vida e a capacidade física, melhorar as relações sociais por compartilharem as mesmas vivências em grupos da mesma idade, e, conseqüentemente, diminuir os anos de dependência funcional e a incapacidade física (ALFIERI et al., 2009; MAZO et al., 2008; TRIBESS & VIRTUOSO-JR., 2005; GONÇALVES et al., 2006; ACSM, 1998).

OBJETIVO

Verificar os efeitos da atividade física na capacidade funcional de idosos participantes de um grupo de atividade física supervisionada de uma unidade básica de saúde na cidade de Santos-SP.

METODOLOGIA

Este estudo foi realizado com idosos ativos, voluntários, física e mentalmente independentes residentes na cidade de Santos/SP. A amostra foi de um grupo constituído por 22 idosos de ambos os sexos (2 homens e 20 mulheres) com idade entre 60 a 82 anos. Critério de inclusão, idosos acima de 60 anos de idade, acima de 6 meses de prática de atividade física e concordar em assinar o termo de consentimento livre e esclarecido; o critério de exclusão, Idade inferior a 60 anos de idade, Tempo de prática de atividade física inferior a 6 meses e termo de Consentimento livre esclarecido sem assinatura. Os idosos são atendidos na Unidade Básica de Saúde (UBS) do Marapé, Santos/SP.

As avaliações foram realizadas com questionário contendo dados sociodemográficos e o questionário de capacidade funcional o Older American Resource and Service (OARS).

Inicialmente a pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética e Pesquisa da Prefeitura Municipal de Santos e posteriormente aprovada. Todos os voluntários assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, autorizando sua participação no estudo.

Os idosos treinaram três aulas semanais não consecutivas entre 8:00 e 9:00 horas da manhã, durante um período de 6 meses. O programa de exercícios eram compostos por alongamento geral, exercícios resistidos, exercícios de equilíbrio, coordenação, e relaxamento. Foi utilizada a escala de Borg como um indicador da intensidade de exercício sendo possível utilizar a taxaço de esforço percebido (TEP).

REFERÊNCIAS

- ALFIERI, F.M.; WERNER, A.; ROSCHEL, A. B. Mobilidade funcional e equilíbrio de idosos praticantes de exercícios físicos versus indivíduos sedentários. Ver Bras de Fisiologia do exercício 2009;8(2):61-4.
- DÍAZ, T.V.; DÍAZ, T. A. I.; ROJAS, G. Novogrodsky R. Evaluación geriátrica en la atención primaria. Rev Med Chil 2003; 131:895-901.
- FARIA, J. C.; MACHALA, C. C.; DIAS, R. C.; DIAS, J. M. C. Importância do treinamento de força na reabilitação da função muscular, equilíbrio e mobilidade de idosos. Acta Fisiatr 2003; 10(3):133-7.
- LOPES, K. T.; COSTA, D. F.; SANTOS, L. F.; CASTRO, D. P.; BASTONE, A. C. Prevalência do medo de cair em uma população de idosos da comunidade e sua correlação com mobilidade, equilíbrio dinâmico, risco e histórico de quedas. Ver Bras Fisioter 2009;13(3):223-9
- MAZO, G. Z. Atividade Física, qualidade de vida e envelhecimento. Porto Alegre: Sulina; 2008.
- MURRAY, C. J.; LOPEZ, A. D. Mortality by cause for eight regions of the world: global burden of disease study. Lancet 1997;349:1269-76.
- RENATO, V. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. Ver Saúde Pública 2009;43(3):548-54.
- SANTOS, K.; KOSZUOSKY, R.; DIAS-DA-COSTA, J.; PATTUSSI, M. Fatores associados com a incapacidade funcional em idosos do Município de Guatambu, Santa Catarina, Brasil. Cad Saúde Pública 2007 nov; 23(11): 2781-8.
- TRELLES, L. El envejecimiento del sistema nervioso: Aspectos estructurales y bioquímicos. Rev Neuropsiquiatr 1986;49(4):192-202.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Concept paper: world report on disability and rehabilitation. Geneva: World Health Organization; 2007.
- ZAMBALDI, P. A.; COSTA, T. A. B. N.; DINIZ, G. C. L. M.; SCALZO, P. L. Efeito de um treinamento de equilíbrio em um grupo de mulheres idosas da comunidade: estudo piloto de uma abordagem específica, não sistematizada e breve. Acta Fisiatr 2007;14(1):17-24.