

SAÚDE EM MOVIMENTO: UMA AÇÃO DE EXTENSÃO NO LAR DE IDOSOS SANTA CATARINA

SOFIA MACHADO PAROBÉ¹; ANA ALICE CARDOSO FARIA²; ANNA LUÍSA
FISCHER KLUG³; BRUNA PEREIRA SIQUEIRA⁴; FILIPE HORBE FURTADO⁵;
MAÍRA JUNKES CUNHA⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – sofia_parobe@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – anaalicefaria02@hotmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – annalfklug@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – brunapsiqueiraa2001@outlook.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – filipefurtado2@outlook.com

⁶Universidade Federal de Pelotas – mairajunkes.cunha@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um fenômeno global que demanda a reavaliação e implementação de estratégias de cuidado e promoção da saúde dos idosos. Estando ciente desse fato é possível ver a importância da fisioterapia geriátrica em melhora desse quadro. Este trabalho, realizado no Lar de Idosos Santa Catarina, em Pelotas, Rio Grande do Sul, teve como foco a promoção de um envelhecimento ativo e saudável, buscando responder à problemática de como intervenções fisioterapêuticas que combinam exercícios físicos e estimulação cognitiva podem contribuir para a manutenção da funcionalidade e a prevenção de doenças em idosos.

A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa estabelece como uma de suas metas a promoção do envelhecimento ativo, considerando as condições de funcionalidade e limitações cognitivas e sensoriais (BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. Brasília, 2006). A fundamentação teórica deste trabalho é embasada em diversas fontes que discutem a relação entre atividade física, cognição e bem estar na terceira idade, evidenciando que a prática regular de exercícios físicos é essencial para a manutenção da saúde dos idosos, contribuindo para a prevenção de doenças e promoção de um envelhecimento saudável (RIEBE et al., 2018; BUCHMAN et al., 2012). Além disso, atividades que combinam exercício físico e estimulação cognitiva, como jogos interativos e atividades em grupo, têm mostrado resultados positivos na melhoria da memória, atenção e outras funções cognitivas (COLCOMBE; KRAMER, 2003). A fisioterapia desempenha um papel crucial nesse contexto, desenvolvendo intervenções que visam melhorar a força muscular, a amplitude de movimento, o equilíbrio e a cognição, elementos essenciais para a independência funcional dos idosos (GSCHWIND et al., 2013). Assim, este trabalho não apenas busca contribuir para a saúde e bem-estar dos participantes, mas também pretende servir como modelo para futuras iniciativas em geriatria e gerontologia, promovendo um impacto positivo na vida dos idosos e encorajando ações de saúde focadas nessa população.

2. METODOLOGIA

Este trabalho, que foi desenvolvido em uma disciplina extensionista do curso de fisioterapia da Universidade Federal de Pelotas, foi estruturado de forma a promover uma intervenção em saúde no Lar de Idosos Santa Catarina, integrando práticas de ensino, pesquisa e extensão, com foco na melhoria do bem-estar dos

residentes. O primeiro passo consistiu na realização de um diagnóstico situacional, onde foram aplicados questionários específicos e testes funcionais - Montreal Cognitive Assessment (MoCA), Mini Exame do Estado Mental (Mini-Mental), Adaptação Brasileira: teste Illinois de habilidades psicolinguísticas, Teste de Fluência Verbal (TFV) (categoria animais), goniometria de membros superiores e inferiores, Timed Up and Go (TUG) e Teste de sentar e levantar em 1 minuto (TSL1) - para avaliar as condições físicas, cognitivas e psicossociais dos idosos. Essa etapa foi fundamental para identificar as necessidades e potencialidades dos participantes, permitindo a elaboração de um plano de intervenção personalizado.

Os procedimentos adotados para estabelecer uma relação dialógica com a comunidade envolvem a participação ativa dos 4 moradores, cuidadores e profissionais de saúde, promovendo um espaço de troca de experiências e saberes. Além disso, o envolvimento dos estudantes foi uma parte crucial da metodologia, pois eles atuaram como facilitadores nas atividades propostas, sob a supervisão da professora responsável.

A proposta metodológica é embasada em estudos que demonstram a eficácia de intervenções que combinam exercícios físicos e estimulação cognitiva, como evidenciado por CHODZKO-ZAJKO et al. (2009) e COLCOMBE; KRAMER (2003). A aplicação de exercícios físicos segue diretrizes do AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (2009), que recomenda atividades que promovam força, flexibilidade, equilíbrio e resistência para idosos. Além disso, a inclusão de atividades cognitivas foi fundamentada em pesquisas que comprovam a neuroplasticidade em idades avançadas, sugerindo que o cérebro continua a responder positivamente a estímulos e desafios cognitivos ao longo da vida (PARK; BISCHOF, 2013).

As formas de avaliação da atividade foram planejadas para monitorar o progresso dos participantes ao longo da intervenção. Isso incluiu a reavaliação periódica das condições físicas e cognitivas dos idosos, utilizando os mesmos questionários aplicados inicialmente. Além disso, foram realizadas observações qualitativas das interações durante as atividades, permitindo uma análise mais profunda do impacto da intervenção na vida dos idosos institucionalizados.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

A intervenção realizada no Lar de Idosos Santa Catarina, embora tenha sido breve, com apenas três dias de aplicação, trouxe resultados positivos e consideravelmente significativos para os moradores. Durante esse período, foram aplicados exercícios físicos e atividades cognitivas que visavam não apenas melhorar a amplitude de movimento e a função cognitiva, mas também promover um ambiente de socialização e bem-estar entre os idosos. A reavaliação dos participantes após a intervenção revelou uma leve, mas notável, melhora nas capacidades físicas e cognitivas, evidenciando que mesmo um curto período de intervenção pode gerar impactos positivos na saúde dos idosos.

Embora não tenha sido possível fazer a coleta dos dados pós intervenção foi perceptivo como a cada dia de ação os idosos já apresentavam melhora na compreensão dos exercícios, maior facilidade e motivação. Esses resultados, embora modestos, são encorajadores, especialmente considerando a natureza limitada da intervenção. A experiência demonstrou que a consistência e a continuidade das atividades são fundamentais para a maximização dos

benefícios, sugerindo que um programa mais prolongado poderia potencializar ainda mais os ganhos observados.

Além dos resultados físicos a intervenção teve um impacto qualitativo significativo. Os idosos relataram uma maior sensação de bem-estar e engajamento social, o que é crucial para a saúde mental e emocional na terceira idade. A interação entre os residentes durante as atividades promoveu um ambiente de apoio mútuo, contribuindo para a construção de laços sociais que são essenciais para o envelhecimento saudável.

Do ponto de vista da transformação social, a ação de extensão não apenas beneficiou os idosos, mas também proporcionou uma rica experiência de aprendizado para os estudantes envolvidos. A participação ativa em um projeto que visa a melhoria na saúde de uma população vulnerável permitiu que os alunos desenvolvessem habilidades práticas e teóricas em geriatria e gerontologia. Eles puderam vivenciar a realidade dos idosos, compreender suas necessidades e desafios, e aplicar conhecimentos acadêmicos em um contexto real. Essa experiência prática é fundamental para a formação de profissionais mais empáticos e preparados para atuar na área da saúde, além de fomentar uma consciência social crítica sobre a importância do cuidado com a população idosa.

4. CONSIDERAÇÕES

A ação teve como objetivo principal promover melhorias na funcionalidade dos idosos, e os impactos observados indicam que mesmo intervenções de curta duração podem contribuir para o bem-estar físico e emocional dos residentes. A promoção de atividades que integraram exercícios físicos e estimulação cognitiva não apenas favoreceu a saúde dos idosos, mas também fortaleceu a socialização e o engajamento comunitário, aspectos fundamentais para o envelhecimento saudável.

Além disso, a experiência proporcionou um espaço de aprendizado significativo para os estudantes envolvidos. A vivência prática em um contexto real de cuidado com a população idosa permitiu que os alunos desenvolvessem habilidades essenciais, como empatia, comunicação e trabalho em equipe. Essa interação com a comunidade enriqueceu a formação acadêmica, promovendo uma compreensão mais profunda das necessidades e desafios enfrentados pelos idosos, e preparando os estudantes para futuras atuações profissionais na área da saúde.

A ação também destacou a importância da responsabilidade social da universidade, ao conectar o conhecimento acadêmico com a realidade da comunidade. Essa relação não apenas fortalece o compromisso da instituição com a promoção da saúde e bem-estar social, mas também incentiva a formação de profissionais mais conscientes e engajados com as questões sociais.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Pesquisa Nacional de Saúde 2019: entrevistas com adultos e idosos**. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: <https://www.pns.icict.fiocruz.br/wp-content/2021/liv10146>.

BRASIL. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. **Política Nacional do Idoso**. Brasília: Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, 2006. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/2006/prt9_2006.html.

BUCHMAN, A. S. et al. Total daily physical activity and the risk of AD and cognitive decline in older adults. **Neurology**, v. 78, n. 17, p. 1323-1329, 2012.

CHODZKO-ZAJKO, W. J. et al. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 41, n. 7, p. 1510-1530, 2009.

COLCOMBE, S.; KRAMER, A. F. Fitness effects on the cognitive function of older adults: a meta-analytic study. **Psychological Science**, v. 14, n. 2, p. 125-130, 2003.

GSCHWIND, Y. J. et al. A best practice fall prevention exercise program to improve balance, strength / power, and psychosocial health in older adults: study protocol for a randomized controlled trial. **BMC Geriatrics**, v. 13, n. 1, p. 105, 2013.

HARADA, C. N.; NATELSON LOVE, M. C.; TRUDEAU, S. A. Normal cognitive aging. **Clinics in Geriatric Medicine**, v. 29, n. 4, p. 737-752, 2013.

PARK, D. C.; BISCHOF, G. N. The aging mind: neuroplasticity in response to cognitive training. **Dialogues in Clinical Neuroscience**, v. 15, n. 1, p. 109-119, 2013.

RIEBE, D. et al. **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**. 10. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World report on ageing and health**. Geneva: WHO, 2015.

YOSHIMURA, Y. et al. Interventions for treating sarcopenia: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled studies. **Journal of the American Medical Directors Association**, v. 18, n. 6, p. 553.e1-553.e16, 2017.