

A FISIOTERAPIA PREVENTIVA EM UM GRUPO DE PESSOAS IDOSAS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA É EFETIVA PARA O FORTALECIMENTO, PREVENÇÃO DE QUEDAS E AUMENTO DA QUALIDADE DE VIDA?

ROSSANO DE QUADROS VICÊNCIO¹; **GUSTAVO OSÓRIO DA SILVA XAVIER²**;
LAURA DE SOUZA NOGUEIRA³; **MANUELA AMARAL CAMINHA⁴**; **RENAN AGNES BACK⁵**; **MAÍRA JUNKES CUNHA⁶**

¹*Universidade Federal de Pelotas – sanovic33@hotmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – gustavo.osorio.xavier@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – lauradsnogueira@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – manua.caminha@gmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – renanagnesback@gmail.com*

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

1. INTRODUÇÃO

A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI) estabelece que é necessário garantir atenção integral e digna à tal população, promovendo a autonomia, funcionalidade, independência e o envelhecimento saudável, de forma alinhada aos princípios do Sistema Único de Saúde (BRASIL, 2006). De acordo com NÓBREGA et al (1999) e MACIEL (2010), a prática de atividades físicas regulares contribui para tal necessidade, melhorando a capacidade funcional e independência na população idosa.

Uma das principais questões dessa população são as quedas. Elas se constituem como um importante problema de saúde pública em todo o mundo, pois aproximadamente 30% da população idosa refere o episódio uma vez ao ano. Esse número sobe para 50% em pessoas com 80 anos ou mais (SÁ AC et al., 2012).

Além disso é importante o fortalecimento musculoesquelético, visto que as deficiências funcionais já podem ser quantificadas, de modo que 14% dos idosos requerem assistência com as AVD (atividades de vida diária) e 35% têm dificuldade com as atividades funcionais necessárias para a independência (KELLY DG et al, 2014).

Sobre a qualidade de vida, sabe-se que a prática em grupos gera identificação entre os participantes, reforçando a sensação de pertencimento e inclusão. Isso somado às consequências positivas e crônicas do exercício físico exerce papel fundamental no padrão de vida da população-alvo (OLIVEIRA A.C. et al, 2010).

Este trabalho trata de um experimento prático, que tem o intuito de verificar de forma quantitativa e com o levantamento de evidências o quanto a prática da fisioterapia preventiva, no nível da Atenção Primária à Saúde (APS), pode ser efetiva para pacientes idosos e útil à saúde pública, visto que ela é capaz de promover atividades de caráter funcional e cognitivo (NÓBREGA et al., 1999) que promovem autonomia e funcionalidade, como é preconizado pela PNSPI, assim reduzindo o risco de quedas e aumentando o fortalecimento musculoesquelético. Foram realizadas atividades em grupo junto a pessoas idosas adstritas à Unidade Básica de Saúde Areal Leste. Essas atividades tiveram o objetivo de melhorar ou manter os níveis de força, flexibilidade, mobilidade funcional e equilíbrio, entre outras variáveis importantes na manutenção da funcionalidade desses indivíduos e este estudo visa quantificar as variáveis mais importantes.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo experimental, devidamente aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (parecer 7.562.622), e implementado sobre uma ação de extensão pelo curso de fisioterapia da UFPel, realizada no clube Arealense, em região adstrita da Unidade Básica de Saúde Areal Leste. Foram recrutadas pessoas idosas da comunidade que manifestaram o desejo voluntário de participar de um grupo de fisioterapia preventiva. Os participantes fizeram um treino multicomponente pelo período de 13 semanas, uma vez por semana, com exercícios de força, equilíbrio, propriocepção, mobilidade articular, flexibilidade, dupla-tarefa e exercícios lúdicos de socialização.

Como instrumentos de avaliação foram utilizados o Timed Up and Go (TUG), o Teste de Sentar e Levantar (TSL) e o Questionário de Qualidade de Vida SF-12. O TUG é um teste no qual o participante inicia da posição sentada, levanta-se, anda por 3 metros, dá a volta em um cone, retorna os 3 metros e senta novamente. O tempo para a realização das tarefas é cronometrado. Esse teste prediz o risco de quedas, mobilidade funcional e equilíbrio dinâmico, baseado no tempo de realização das tarefas (BARRY E. et al.).

Já no Teste de Sentar e Levantar (TSL), o participante deve levantar e sentar em uma cadeira o maior número possível de vezes em 30s. O teste avalia a força funcional de membros inferiores, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora e capacidade de realizar movimentos de transição (ALCAZAR J. et al.).

Quanto ao SF-12, é um questionário que relaciona saúde com qualidade de vida, organizado com 12 questões que abrangem aspectos físicos e emocionais. Seu uso já é amplamente documentado e sua eficácia bastante reconhecida (LIN, Y et al.).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo avaliou o impacto de um programa de fisioterapia em grupo em uma população com média de idade de 73 anos. Foram recrutados 20 participantes, dos quais frequentaram de 3 a 12 encontros.

No TSL, realizado por 20 participantes, a média de execuções em 30 segundos passou de 10,20 para 10,55. Embora o aumento pareça modesto, sua relevância é ampliada ao observar que 10 dos 20 idosos (50%) melhoraram seu desempenho, e outros 4 (20%) mantiveram o resultado. Considerando que a média para idosos no Brasil se situa entre 10 e 15 repetições (MAZO et al.), a manutenção ou melhora do desempenho indica um ganho funcional importante, combatendo o declínio esperado para a faixa etária e reforçando a eficácia do treino de força de membros inferiores (RIKLI & JONES, 1999).

Os resultados mais expressivos foram observados no TUG, aplicado em 18 participantes. A média de tempo de execução diminuiu de 12,27 para 11,27 segundos, uma melhora que sugere redução no risco de quedas (SHUMWAY-COOK et al., 2000). O impacto da intervenção torna-se ainda mais claro ao analisar a evolução individual: 8 dos 18 participantes (44%) evoluíram positivamente em suas categorias de risco, com 7 passando de um nível de risco baixo para normalidade e um de risco moderado para baixo.

A avaliação da qualidade de vida, por meio do Questionário SF-12 (n=16), revelou um aumento na pontuação média do componente físico (PCS) de 42.38 para 45.61. O componente mental (MCS) apresentou uma melhora mais discreta, de 55.62 para 56.02. Este ganho na percepção da saúde física, alinhado às recomendações da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (NÓBREGA et al., 1999), valida o impacto positivo do programa. A estabilidade do escore mental, mesmo diante de fatores psicossociais externos, sugere que o projeto funcionou como um fator de suporte e resiliência para o grupo.

Os achados deste estudo evidenciam que um programa de fisioterapia em grupo, conduzido por estudantes em um cenário de Atenção Primária, é uma estratégia de alto impacto. Os ganhos funcionais, a redução do risco de quedas e a melhora na percepção de saúde validam a abordagem biopsicossocial e demonstram a eficácia de intervenções preventivas na promoção da independência e qualidade de vida em idosos.

4. CONCLUSÕES

A melhoria na capacidade física do grupo estudado, comprovada pelos testes aplicados, mostra que a intervenção fisioterapêutica em grupo demonstrou ser uma estratégia eficaz para a promoção da saúde e funcionalidade em pessoas idosas no contexto da Atenção Primária. Os resultados sugerem que um programa focado em exercícios de força, mobilidade e equilíbrio é capaz de gerar melhorias objetivas, como o aumento da força de membros inferiores e, de forma mais expressiva, a redução do risco de quedas, um dos principais agravos à saúde nesta população.

Embora mais estudos, com amostras maiores e grupos de controle, sejam necessários para a consolidação dos resultados, este trabalho evidencia o impacto positivo na percepção da qualidade de vida, especialmente no domínio físico, e reforça a importância desses projetos como espaços de socialização e suporte psicossocial. Conclui-se que a fisioterapia preventiva e comunitária, no contexto da Atenção Primária, possui alto potencial para manter a independência e o bem-estar de pessoas idosas, contribuindo para um envelhecimento mais ativo e saudável e reafirmando o valor de tais práticas no Sistema Único de Saúde (SUS).

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

SÁ AC, BACHION MM, MENEZES RL. Exercício físico para prevenção de quedas: ensaio clínico com idosos institucionalizados em Goiânia, Brasil [Physical exercises to prevent falls: a clinical trial with institutionalized elderly in the city of Goiânia in Brazil]. Cien Saude Colet. 2012 Aug;17(8):2117-27. Portuguese.

KELLY, DG: Vascular, lymphatic, and integumentary disorders. In O'Sullivan, SB, Schmitz, TJ, and Fulk, GD (eds): Physical Rehabilitation, ed 6. Philadelphia: F.A. Davis, 2014, pp 557-633.

OLIVEIRA, A.C.; OLIVEIRA, N.M.D.; ARANTES, P.M.M; ALENCAR, M.A.: Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física - uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, 2010.

BARRY E, GALVIN R, KEOGH C, HORGAN F, FAHEY T. Is the Timed Up and Go test a useful predictor of risk of falls in community dwelling older adults: a systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatr*. 2014 Feb 1;14:14.

ALCAZAR J, LOSA-REYNA J, RODRIGUEZ-LOPEZ C, ALFARO-ACHA A, RODRIGUEZ-MAÑAS L, ARA I, GARCÍA-GARCÍA FJ, ALEGRE LM. The sit-to-stand muscle power test: An easy, inexpensive and portable procedure to assess muscle power in older people. *Exp Gerontol*. 2018 Oct 2;112:38-43. a

LIN, Y., Yu, Y., ZENG, J. *et al.* Comparing the reliability and validity of the SF-36 and SF-12 in measuring quality of life among adolescents in China: a large sample cross-sectional study. *Health Qual Life Outcomes* 18, 360 (2020).

PODSIADLO, D.; RICHARDSON, S. The Timed “Up & Go”: A Test of Basic Functional Mobility for Frail Elderly Persons. *Journal of the American Geriatrics Society*, v. 39, n. 2, p. 142-148, 1991

MAZO, G.Z.; PETREÇA, D.R.; SANDRESCHI, P.F.; BENEDETTI, T.R.B. Valores Normativos da Aptidão Física para Idosas Brasileiras de 60 a 69 Anos de Idade. *Rev Bras Med Esporte*, vol 21, 2015.

SHUMWAY-COOK, A.; BRAUER, S.; WOOLLACOTT, M. Predicting the Probability for Falls in Community-Dwelling Older Adults Using the Timed Up & Go Test. *Physical Therapy*, v. 80, n. 9, p. 896-903, 2000.

NÓBREGA, A. C. L. *et al.* Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde no idoso. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 5, n. 6, p. 207-211, 1999.

RIKLI, R. E.; JONES, C. J. Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, v. 7, n. 2, p. 129-161, 1999.

BARRY, E., GALVIN, R., KEOGH, C. *et al.* Is the Timed Up and Go test a useful predictor of risk of falls in community dwelling older adults: a systematic review and meta- analysis. *BMC Geriatr* 14, 14 (2014).

MACIEL, M. G..Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz: Revista De Educação Física*, 16(4), 1024–1032 (2010)