

PROMOÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL E INDEPENDÊNCIA FÍSICA NO PACIENTE IDOSO ATRAVÉS DA ATIVIDADE FÍSICA

Sávio Bertone Lopes Barros (savio_loopes@hotmail.com)– UNIFAN

Eder Rodrigues Machado (ederrodriguesmachado@gmail.com) – UNIFAN

Patrícia Cândida de Matos Lima Martins (patycandida@hotmail.com) – UNIFAN

Palavras-chave: envelhecimento, incapacidade funcional, idoso, independência, atividade física.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é compreendido como um processo universal, dinâmico e irreversível, influenciado por fatores biológicos, sociais, psicológicos e ambientais. Atualmente, o envelhecimento populacional consiste em um fenômeno de amplitude mundial, na qual a transição demográfica ocorre de forma progressiva(DUCA, SILVA, HALLAL, 2009).Segundo estimativa da Organização Mundial da Saúde (OMS) até2050, o número da população idosa aumentaráo mundo para aproximadamente dois bilhões de pessoas, sendo que 80%será em países em desenvolvimento. Além disso, estima que até 2025, o Brasil seja o sexto país do mundo em número de idosos(BATISTA, ALMEIDA, LANCMAN, 2011).

Durante o processo de envelhecimento o organismo sofre degeneração de diversos processos homeostáticos, como digestão e absorção, além de estar propício a alterações nos componentes da aptidão funcional: força muscular, flexibilidade, coordenação, agilidade e equilíbrio dinâmico, resistência aeróbia e habilidade de deambulação (ACIOLE, BATISTA, 2013; GONÇALVES et al, 2010; SOUZA et al, 2011). Tais alterações levam o indivíduo idoso a uma condição determinada de incapacidade funcional, que é definida como a presença de dificuldade no desempenho de atividades da vida diária (AVDs)(ACIOLE, BATISTA, 2013; DUCA, SILVA, HALLAL, 2009).

A relevância deste tema deve-se à importância de verificar os benefícios da atividade física de forma preventivapara combater a incapacidade funcional e melhorara qualidade de vida do idoso.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica de cunho descritivo e exploratório realizado por meio de pesquisa bibliográfica com levantamento de dados através de artigos. A coleta de dados foi realizada em bibliotecas virtuais de saúde como SCIELO, BIREME, MEDLINE e LILACS no período de junho de 2014, utilizando artigos publicados entre os anos de 2004 a 2014. Os descritores utilizados para a pesquisa foram: idosos, capacidade funcional, independência física, envelhecimento, fisioterapia na saúde do idoso e atividade física.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Estudos recentes comprovam que exercícios de força resultam em diversos benefícios à saúde do idoso, como a promoção de aumento da massa óssea e melhoria da flexibilidade, além de evitar atrofia muscular e reverter o quadro de hipertensão e frequência cardíaca alta (ACIOLE, BATISTA, 2013).

Figliolino *et al* (2009), realizaram uma pesquisa em que obtiveram resultados positivos nos idosos que praticam exercícios físicos, pois estes apresentaram melhor equilíbrio, marcha e independência nas AVDs, o que os torna menos propícios a quedas.

Em relação a diferentes processos patológicos que geram incapacidade, foi realizada uma importante pesquisa por Guimarães *et al* (2004), na qual puderam comprovar que pacientes geriátricos em tratamento fisioterapêutico com patologias neurológicas possuem maior dificuldade para a realização de AVDs devido às sequelas deixadas pelas alterações neurológicas apresentando menor capacidade funcional e maior dependência dos pacientes com patologias ortopédicas.

Estes estudos corroboram com Gonçalves *et al* (2010), pois eles descrevem que quanto maior o grau de dependência dos idosos menor é seu desempenho na capacidade de força, repercutindo em índice geral mais baixo de aptidão física, e quanto melhor é o desempenho na coordenação e agilidade maior é o nível de independência funcional para a realização das AVDs.

CONCLUSÃO

A fisioterapia reabilita um paciente geriátrico incapacitado funcionalmente com a utilização da cinesioterapia e treinamento funcional através de medidas preventivas, objetivando retardar os efeitos deletérios do processo de envelhecimento e adiar a evolução de doenças que levam à incapacidade funcional, bem como reduzir seus comprometimentos. Tem como objetivo promover ao indivíduo idoso uma melhora na execução e no desempenho das AVDs para favorecer uma longevidade com maior independência e autonomia, pois além de manter a sua capacidade funcional, a reabilitação visa garantir uma melhor qualidade de vida (GUIMARÃES et al, 2004).

REFERÊNCIAS

ACIOLE, G. G.; BATISTA, L. H. Promoção da Saúde e Prevenção de Incapacidades Funcionais dos Idosos na Estratégia de Saúde da Família: a Contribuição da Fisioterapia. **Saúde em Debate**. Rio de Janeiro, v. 37, n. 96, p. 10-19, jan./mar. 2013.

BATISTA, M. P. P.; ALMEIDA, M. H. M. de; LANCMAN, S. Políticas Públicas para a População Idosa: uma Revisão com Ênfase nas Ações de Saúde. **Rev. Ter. Ocup. Univ.** São Paulo, v. 22, n. 3, p. 200-207, set./dez. 2011.

DUCA, G. F. D.; SILVA, M. C. da; HALLAL, P. C. Incapacidade Funcional em Idosos. **Rev Saúde Pública**. 2009;43(5):796-805

FIGLIOLINO, J. A. M.; *et al.* Exercício Físico em Idosos e sua Relação com Equilíbrio, Marcha e Atividade de Vida. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, 2009; 12(2):227-238

GONÇALVES, L. H. T.; *et al.* **O Idoso Institucionalizado: Avaliação da Capacidade Funcional e Aptidão Física**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 26(9):1738-1746, set, 2010

GUIMARÃES, L. H. C. T.; *etal.* Avaliação da Capacidade Funcional de Idosos em Tratamento Fisioterapêutico. **Revista Neurociências**. V12 N3 –jul/set, 2004

SOUZA, P. D. de; *et al.* Aptidão Funcional de Idosos Residentes em uma Instituição de Longa Permanência. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2011; 14(1):7-16