

CONTRIBUIÇÃO DA FISIOTERAPIA PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA E PROMOÇÃO DA AUTONOMIA EM IDOSOS

Categoria do Trabalho – Prática de Extensão Interdisciplinar

Denise Vitória Raasch¹, Grazielly Fereguetti¹, Isabelly Gonçalves Felix¹, Ludmila de Souza Araújo¹, Thalia Teixeira Tosta¹, Vitória Beatriz Purcino Coelho¹, Victória Letícia Barreto Lopes¹, Izabela Moreira Bonfim².

¹Discente Multivix Cariacica

²Docente Multivix Caiacica

thaliateixeira@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano é um processo gradual que acarreta alterações biológicas e fisiológicas, impactando a funcionalidade dos sistemas corporais e resultando na perda progressiva de capacidades funcionais, o que afeta diretamente a execução das atividades diárias (RUBENSTEIN et al., 2006). Com o aumento da longevidade, as chances de incapacidades funcionais, como perda de equilíbrio e alterações posturais, tornam-se maiores, elevando o risco de quedas e de dependência emocional e econômica (PEREIRA, 1999).

A senescência, aspecto inerente ao envelhecimento, relaciona-se à perda de massa óssea, redução da flexibilidade e diminuição da força muscular, fatores que aumentam a susceptibilidade a doenças cardiovasculares, neurológicas e musculoesqueléticas (COSTA et al., 2018). Tais condições intensificam a dependência dos idosos para atividades cotidianas, resultando em significativa perda de autonomia.

Nesse contexto, a Fisioterapia assume papel crucial ao promover o equilíbrio e se focar na prevenção e manejo de condições crônicas em idosos, como osteoartrite, osteoporose e doenças cardiovasculares. O tratamento fisioterapêutico contribui para a qualidade de vida ao prevenir quedas e fortalecer o sistema musculoesquelético (OLIVEIRA et al., 2015). Além disso, a promoção da autonomia é fundamental no cuidado geriátrico.

Intervenções como o treinamento de marcha, mobilização precoce e adaptação ambiental domiciliar maximizam a independência dos idosos, ajudando-os a manter atividades essenciais e uma vida ativa em suas comunidades.

Diante disso, este estudo visa investigar o impacto das intervenções fisioterapêuticas no equilíbrio e autonomia dos idosos e avaliar sua contribuição para a qualidade de vida, funcionalidade diária e prevenção de quedas, com foco na maximização da independência.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo configura-se como uma pesquisa de campo destinada a avaliar o impacto da fisioterapia na qualidade de vida e na autonomia de idosos com idade entre 65 e 75 anos. A abordagem adotada é quantitativa, utilizando questionários padronizados e específicos para a coleta de dados sobre a qualidade de vida e a autonomia dos participantes, tanto antes quanto após as intervenções fisioterapêuticas.

O grupo de idosos será composto por 10 participantes, sendo 4 homens e 6 mulheres. A seleção dos participantes será realizada por dois métodos: inicialmente, uma amostragem aleatória e, em seguida, com base no critério de necessidade, priorizando aqueles com dificuldades na realização das atividades de vida diária (AVDs). A seleção ocorrerá por meio da clínica escola da Faculdade MULTIVIX durante o estágio de geriatria.

A avaliação fisioterapêutica inicial incluirá anamnese, inspeção, palpação, percussão e ausculta, além da aplicação de testes específicos para identificar possíveis causas associadas às queixas principais dos participantes. Serão aplicados dois questionários para avaliar as AVDs e dois para as atividades instrumentais de vida diária (AIVDs).

Após a coleta de dados, as intervenções fisioterapêuticas serão implementadas de forma personalizada, atendendo às necessidades individuais identificadas pelos questionários, com foco na promoção da autonomia e na melhoria das AVDs e AIVDs. As sessões de fisioterapia serão realizadas duas vezes por semana, com duração aproximada de 45 minutos cada.

As intervenções incluirão exercícios de fortalecimento muscular, alongamentos dos membros superiores e inferiores, coluna cervical e lombar, equilíbrio estático e dinâmico, coordenação motora, mobilidade e propriocepção. Todos os exercícios serão introduzidos de forma gradual, com monitoramento contínuo do progresso de cada idoso e ajustes conforme necessário para atender às suas necessidades específicas.

O estudo será conduzido na Faculdade MULTIVIX CARIACICA, no Complexo Integrado de Treinamento de Habilidades em Saúde (CITHABS), localizado na Rua Martinho Lutero, 34 - Campo Grande, Cariacica - ES, 29146-480. A pesquisa será realizada por acadêmicas do curso de Fisioterapia noturno do 9º período.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Desenvolvemos e implementamos um projeto de pesquisa para avaliar o impacto da Fisioterapia na qualidade de vida e autonomia de idosos, através de intervenções fisioterapêuticas realizadas na clínica-escola da Faculdade Multivix Cariacica. Cada participante foi submetido a uma avaliação detalhada, incluindo questionários e testes ortopédicos para medir autonomia, mobilidade e força muscular. As sessões ocorreram duas vezes por semana com foco na funcionalidade e promoção da autonomia. Aprendemos a importância de uma coleta de dados eficaz, avaliação individualizada, e planejamento de intervenções personalizadas para promover a independência e qualidade de vida dos idosos.

ANTES DAS 10 SESSÕES DE FISIOTERAPIA			
ATIVIDADES	INDEPENDENTE	NECESSITA DE AJUDA PARCIAL	NECESSITA DE AJUDA TOTAL
ABVD	Nº	Nº	Nº
Tomar banho	4	5	1
Vestir-se	4	4	2
Usar o banheiro	4	5	1
Realizar transferências cama-cadeira	1	7	2
Alimentar-se	4	6	-
Escada	-	3	7
AIVD			
Usar o telefone	6	4	-
Ir a lugares distantes	-	7	3
Fazer compras	-	7	3
Preparar refeições	-	8	2
Arrumar a casa	-	7	3
Lidar com objetos pequenos	-	7	3
Tomar remédio	4	5	1
Cuidar do dinheiro	1	7	2

APÓS AS 10 SESSÕES DE FISIOTERAPIA			
ATIVIDADES	INDEPENDENTE	NECESSITA DE AJUDA PARCIAL	NECESSITA DE AJUDA TOTAL
ABVD	Nº	Nº	Nº
Tomar banho	9	1	-
Vestir-se	9	1	-
Usar o banheiro	8	2	-
Realizar transferências cama-cadeira	9	1	-
Alimentar-se	8	2	-
Escada	4	6	-
AIVD			
Usar o telefone	10	-	-
Ir a lugares distantes	6	3	1
Fazer compras	5	5	-
Preparar refeições	5	4	1
Arrumar a casa	-	9	1
Lidar com objetos pequenos	9	1	-
Tomar remédio	8	1	-
Cuidar do dinheiro	10	-	-

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência ao longo deste projeto foi enriquecedora para nossa formação acadêmica. O contato direto com pacientes geriátricos permitiu uma compreensão mais profunda dos desafios cotidianos enfrentados pelos idosos, estimulando nossa empatia e sensibilidade ao oferecer assistência. O atendimento na clínica-escola integrou os conhecimentos adquiridos em sala de aula, aplicando-os na prática com pacientes reais e reforçando a importância de uma abordagem humanizada e técnica na promoção da saúde e bem-estar dos idosos.

PALAVRAS-CHAVE: Geriatria, Fisioterapia, Equilíbrio, Risco de Queda.

REFERÊNCIAS

BANZATTO, S.; SILVA, C. M. da; ALVES, A. G. R. C.; VIANA, M. de O.; MENEZES, J. N. R. de; FREITAS, I. M. P. Análise da efetividade da fisioterapia através da psicomotricidade em idosos institucionalizados. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, v. 28, n. 1, p. 119–125, 2015.

SILVA, F. L. C.; SANTANA, W. R. de; RODRIGUES, T. S. Envelhecimento ativo: o papel da fisioterapia na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa: revisão integrativa. *Revista Uningá*, v. 56, n. S4, p. 134–144, 2019.