



AVALIAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA FUNCIONAL DOS IDOSOS PARTICIPANTES DO PROJETO ULBRATI QUE REALIZAM FISIOTERAPIA AQUÁTICA

SEBERINO, C.¹; BENETTI, V.²; RIZZON, M. T.³

PALAVRAS-CHAVE: funcionalidade; idoso; hidroterapia.

INTRODUÇÃO:

O envelhecimento é um processo progressivo, onde ocorrem alterações no organismo em função do avanço da idade (CARVALHO FILHO, ET, PAPALEO NETO, 2008). Com o passar dos anos vamos tendo comprometimentos onde afetam a capacidade funcional do idoso, dificultando assim este a desempenhar suas atividades diárias considerada normal para o ser humano, com limitação de força muscular, equilíbrio, marcha e mobilidade (ALVES et al.,2008). O sistema nervoso central do idoso é comprometido dificultando o processamento dos sinais vestibulares, visuais e proprioceptivos, responsáveis pelo equilíbrio corporal. A instabilidade postural limita as AVDs do idoso e as quedas são as principais causas dessa instabilidade, limitando a mobilidade funcional e tornando os idosos mais dependentes ((PIOVESAN et al.,2011). A capacidade funcional do idoso se dá pelo potencial de decidir e atuar em suas vidas de forma independente, no seu dia-a-dia (FIELDLER, PERES, 2008).

Uma alternativa para melhorar esta incapacidade funcional, é a prática de Fisioterapia aquática, prazerosa e com resultados positivos que proporciona ao idoso uma forma mais fácil de realizar algumas atividades que não podem ser realizadas no solo. Os exercícios no meio aquático proporcionam algumas vantagens como diminuição do peso corporal sobre as articulações, redução da tensão muscular, relaxamento, condicionamento físico e respiratório, ganho de funcionalidade em relação a risco de quedas e uma maior independência para realização das AVDs (HECKER et





al., 2011; ALBUQUERQUE et al., 2012; SILVA et al., 2013). É um método bastante apropriado para os idosos, podendo ser feito em grupos, de forma recreativa, facilitando também a sociabilidade, e promovendo autoestima ao idoso (CUNHA et al., 2008).

O presente estudo tem como objetivo identificar o nível da capacidade funcional dos idosos que praticam Fisioterapia Aquática, no projeto ULBRATI, para posteriormente eleger e orientar atividades específicas desenvolvidas durante os atendimentos, que contribuirão para sua independência funcional. Assim como planejar estratégias de atendimentos individuais e em grupos para a população idosa.

METODOLOGIA:

Foram avaliados participantes que realizam fisioterapia aquática do projeto ULBRATI que acontece na Clínica Escola da Ulbra, de ambos os gêneros e idade a partir dos 60 anos e que concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os idosos foram chamados individualmente a uma sala, onde foram realizados dois questionários, aplicados juntamente com dois testes. Primeiramente foi feito um questionário de Avaliação Funcional para Atividades Básicas de Vida Diária (Escala de Katz), juntamente com o segundo questionário, Avaliação Funcional Instrumental de Vida Diária (Escala de Lawton). Na sequência foi realizado o Teste Time Upand Go (TUG), um teste prático pra avaliar a mobilidade física. O último Teste Funcional ReachTest foi onde se avaliou equilíbrio estático destes idosos.

O estudo foi feito com todos os participantes do Projeto ULBRATI, que realizam Fisioterapia Aquática na Clínica Escola da Ulbra/RS, totalizando um número de 60 participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

A média de idade encontrada foi de 70,8 anos, e em sua maioria composta por integrantes do gênero feminino, 55 indivíduos (85,9%).

Conforme a Escala de Katz, o índice de idosos independentes foi de 95,3% (61 indivíduos), e 4,7% (3 indivíduos) apresentaram dependência moderada para Atividade Básica de Vida Diária. Já na Escala de Lawton foi verificada independência para realização de Atividades Instrumentais de Vida Diária.

O Reach Test evidenciou que 63,5% (40 indivíduos) apresentam baixo risco de queda. No TUG 85,7% (54 indivíduos) foram classificados como possuindo mobilidade normal. Por fim, expõe-se que o tempo médio que os idosos participam da fisioterapia aquática foi de 36 meses.





Houve associação inversa estatisticamente significativa entre idade e o ReachTest sendo que quanto maior a idade, menor o alcance. Com os outros testes, a idade não se associou de forma significativa.

Houve também associação inversa entre o TUG e as escalas de Lawton e Reachttest, sendo que idosos que apresentam maior tempo do TUG, tiveram menores pontuações e menor alcance nas escalas, respectivamente.

Quando associadas as variáveis encontradas com o tempo de atividade física, verificou-se que as mulheres apresentaram significativamente maior tempo de atividade física e, quando correlacionado com a escala Katz, observou-se que os indivíduos independentes foram aqueles que apresentaram maior tempo de atividade física. Com as demais variáveis, as associações não foram significativas.

O presente estudo evidenciou que os participantes são, em sua maioria, considerados independentes em suas atividades de vida diária, possuem baixo risco de queda e nível normal de mobilidade, sugerindo também que a atividade física regular, contribui para a independência funcional do idoso.

CONCLUSÃO:

O presente estudo concluiu que a avaliação realizada, através das Escalas de Katz e Lawton, pressupõe que idosos ativos, realizando atividade física com regularidade possuem independência funcional para realização de suas AVDs, e os testes de alcance funcional e TUG confirmam a boa mobilidade e baixo risco de queda destes idosos praticantes de fisioterapia aquática, possivelmente incremento de força com exercícios resistidos, o equilíbrio e a flexibilidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Carvalho Filho ET, Papaleo Netto M. Geriatria: fundamentos, clínica terapêutica. 2a ed. São Paulo. Atheneu, 2006.

Alves LC, et al. Conceituando e mensurando a incapacidade funcional da população idosa: uma revisão de literatura. Ciências Saúde Coletiva. 2008; 13(4): 1199-1207.

Piovesan AC, et al. Fatores que predispõem a quedas em idosos residentes na região oeste de Santa Maria, RS. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. 2011; 14(1): 75-83.





Fieldler MM, Peres KG. Capacidade funcional e fatores associados em idosos do Sul do Brasil: um estudo de base populacional. *Caderno de Saúde Pública*. 2008; 24(2): 409-415.

Hecker CD, et al. Análise dos efeitos da cinesioterapia e da hidrocinesioterapia sobre a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia: um ensaio clínico randomizado. *Fisioter Mov*. 2011; 24(1): 57-64.

Albuquerque OS, et al. Os efeitos da hidroterapia na fadiga, força muscular e qualidade de vida de paciente de vida de pacientes com miastenia grave – estudo de dois casos. *Cadernos de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento*, São Paulo. 2012; 12(2): 83-91.

Silva DM, et al. Efeitos da fisioterapia aquática na qualidade de vida de sujeitos com doença de Parkinson. *Fisioter. Pesqui*. 2013; 20(1):17-23.

Cunha MF, et. al. A Influência da Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos na comunidade: estudo comparativo. *Motriz*. 2009; 15(3): 527-536.

¹Fisioterapeuta formada pelo curso de Fisioterapia e orientanda do referido trabalho – Universidade Luterana do Brasil – ULBRA – Canoas/RS. E-mail: cristianiseberino@outlook.com

² Acadêmica de Fisioterapia – Universidade Luterana do Brasil – ULBRA – Canoas/RS. E-mail: viicki_b@hotmail.com

³Orientadora, docente do Curso de Fisioterapia da Universidade Luterana do Brasil – ULBRA – Canoas/RS e colaboradora do Projeto de Extensão ULBRATI, Terceira Idade. Av. Farroupilha, 8001. Bairro São José, Canoas/RS, Brasil CEP: 92425-900 E-mail: mariataisa@hotmail.com



EXPOULBRA
2 0 1 8

SALÃO DE EXTENSÃO
Inovando e conectando pela transformação social



INOVAR É CONECTAR