



CAMINHADA ORIENTADA COM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

LEONARDI, Niltiane da Veiga¹; MARCON, Daniela Dickel¹; BARBOSA, Liliam Moretto¹;
GIACOMOLLI, Cristiane Maria Haggeman²; HANSEN, Dinara³

Palavras-Chave: Fisioterapia. Envelhecimento. Prevenção.

INTRODUÇÃO

No Brasil, as modificações relacionadas ao crescimento da população idosa ocorrem de forma radical e em ritmo acelerado. Segundo dados do Plano Nacional de Amostra por Domicílio (PNAD) de 2015, o número de brasileiros com mais de 60 anos de idade para o período foi de 29,3 milhões, ou seja, 14,3% da população total. Comparando estes dados com o resultado do Plano Nacional de Amostra por Domicílio (PNAD) de 2012-2013, percebe-se um aumento de 3.1 milhões na população de idosos.

O processo de envelhecimento é caracterizado por alterações biológicas, funcionais, sociais e intelectuais que ocorrem de forma natural, dinâmica e progressiva variando entre as pessoas, podendo ser influenciado tanto por fatores intrínsecos quanto extrínsecos (UENO et al., 2012). Muitas vezes, tal processo, associado ao baixo nível de atividade física, aumenta a susceptibilidade e vulnerabilidade às doenças crônico-degenerativas, que juntamente com outras incapacidades leva ao declínio da capacidade funcional (CF), e um quadro de dependência, sendo este um dos motivos para o aumento da demanda por Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI) (UENO et al., 2012). A ILPI é um estabelecimento para atendimento integral institucional, tendo como público alvo idosos com 60 anos ou mais, dependentes ou independentes, que não dispõem de condições para permanecerem com a família em seu domicílio (OLIVEIRA, JUNIOR, 2014).

Quanto maior o tempo de institucionalização mais fragilizado o idoso ficará, pois a mudança do seu ambiente de convívio familiar altera a função psicológica, cognitiva e

¹ Discentes do 10º semestre do Curso de Fisioterapia da Universidade de Cruz Alta. E-mail: niltianeleonardi@gmail.com; liliambarbosa_bvi@hotmail.com; danielamarcon18@gmail.com;

² Docente dos Cursos de Fisioterapia e Estética e Cosmetologia da Universidade de Cruz Alta. E-mail: cgiacomolli@unicruz.edu.br.

³ Docente dos Cursos de Fisioterapia e Estética e Cosmética da Universidade de Cruz Alta. E-mail: dhansen@unicruz.edu.br.



funcional, causando maior comprometimento à saúde e qualidade de vida (OLIVEIRA, JUNIOR, 2014). Assim, a prática da atividade física torna-se essencial, sendo um importante instrumento na recuperação, manutenção e promoção da saúde dos idosos e conseqüentemente da qualidade de vida (FRACCARI, PICOLLI, QUEVEDO, 2012). Devido a caminhada ser um exercício aeróbico que não implica em grandes riscos à saúde e que se adéqua a cada caso, é a atividade mais praticada entre os idosos, trazendo diversos benefícios à saúde e por isto, esse estudo tem por objetivo, relatar a participação dos idosos institucionalizados em caminhadas orientadas pelos acadêmicos de Fisioterapia.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, realizado através do relato de experiências vivenciadas durante ao longo das atividades do Projeto de Extensão “Ações interdisciplinares voltadas para idosos institucionalizados e cuidadores”. Estas atividades ocorrem duas vezes por semana (oito horas semanais) na Associação Beneficente Santo Antônio, única ILPI do município de Cruz Alta. As atividades são propostas e acompanhadas por 5 bolsistas, 1 professora e 10 voluntárias. Neste estudo, o foco serão os atendimentos em grupo realizados entre março e junho de 2017.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

As atividades de caminhadas foram desempenhadas em pista de caminhada da própria instituição durante o turno vespertino, sendo antecedidas pela verificação da Pressão Arterial (PA), realização de exercícios metabólicos e alongamentos gerais ativo-assistidos, que ocorriam na sala de convivência da instituição. E para segurança dos idosos, cada dupla era acompanhada por um acadêmico, considerando que a atividade só ocorria em condições climáticas adequadas. A população do estudo contou com 40 idosos de ambos os sexos, independentes e parcialmente dependentes, sendo que nem todos participaram das caminhadas.

Foram realizados 17 dias de atendimento em grupo, destes, foi realizada caminhada orientada em 6 dias, sendo esta uma das atividades de maior aderência pelos idosos (n=26; 13 mulheres e 12 homens), precedida apenas pelas atividades de dissociação de cintura pélvica e escapular com bola (n=30; 17 mulheres e 13 homens). Evidenciou-se maior assiduidade do gênero masculino, totalizando 34 participações e 30 participações femininas, sendo que



somente 2 indivíduos participaram de todas as caminhadas, sendo ambos do gênero masculino.

A caminhada realizada em grupo foi mais atraente para os idosos, principalmente devido à localização de a pista ser ao ar livre, em meio a flores e árvores frutíferas, além da presença de profissionais, pois poucos têm condições de sair sem acompanhante devido ao declínio funcional em função de patologias como Parkinson, Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC), sequelas de Traumatismo Crânio Encefálico (TCE), entre outras. Alguns idosos mantiveram-se resistentes a participar da atividade, pois estão habituados e acomodados a ficar na sala assistindo televisão e tomando chimarrão, preferindo assim participar somente dos alongamentos e das atividades que eram realizadas dentro do ambiente.

A caminhada aumenta a socialização, é o momento que o idoso encontra para contar ao acadêmico um pouco de sua vida e seus anseios antes da institucionalização, além disso, o controle do cansaço é mais efetivo, pois os idosos fiscalizam uns aos outros e não deixam que o companheiro ultrapasse os limites. Segundo TORRES *et al.* (2013), além de proporcionar a interação entre os indivíduos, o exercício aeróbico auxilia no controle da pressão arterial, manutenção da densidade mineral óssea, além de reduzir níveis de estresse, ansiedade e depressão. Melhorando, assim o estado de humor e autoestima.

O estudo de Nunes e Santos (2009) constatou que o grupo que realizou caminhada foi superior nos testes de força de membros inferiores e capacidade aeróbia quando comparado com aqueles que realizaram Hidroginástica e o Lian Gong, corroborando com o estudo de Coelho e Coelho (2007) que tinha como objetivo comparar os benefícios da prática da caminhada regular e da hidroginástica, sendo que ambas atividades proporcionaram ganhos na capacidade funcional das idosas, porém evidenciou-se ganhos maiores pelo grupo de prática de caminhada. Guimarães *et al.* (2008) em sua pesquisa buscou verificar os efeitos de um programa de atividade física sobre o nível de autonomia de idosos participantes do Programa de Saúde da Família, comprovando, após a intervenção, melhora na autonomia funcional dos idosos, repercutindo em diminuição da dificuldade na realização de AVDs.

Assim, fica evidenciada a importância do planejamento consciente de atividades físicas que envolvam exercícios aeróbicos voltados para o público idoso institucionalizado, destacando-se a caminhada orientada como atividade adequada e que propicia inúmeros benefícios a este público.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando buscar o bem estar físico e psicológico, diminuir níveis de ansiedade e depressão, além de promover uma boa adaptação e/ou reintegração do idoso ao ambiente asilar, percebe-se a importância da atuação do fisioterapeuta orientando atividades físicas recreativas de caminhada nas ILPIs.

REFERÊNCIAS

DE OLIVEIRA, J. R.; JÚNIOR, P. R. R. Qualidade de vida e Capacidade Funcional do idoso institucionalizado. **Kairós Gerontologia. Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde.** ISSN 2176-901X, v. 17, n. 3, p. 343-353, 2014.

FRACCARI, V. L. K; PICCOLI, J. C. J; DE QUEVEDO, D. M. Aptidão física relacionada à saúde de idosas da região do Vale do Sinos, RS: um estudo ex post-facto. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, n. 4, p. 651-660, 2012.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. Pesquisa nacional por amostra de domicílios: síntese de indicadores 2015 / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro: IBGE, 2016. 108 p. Disponível em: <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv98887.pdf> > Acesso em: 20 ago. 2017.

TORRES, A. G. et al. Efeitos da prática da caminhada de idosos em grupo: um olhar do protagonista. **JMPHC| Journal of Management & Primary Health Care**, v. 4, n. 1, p. 19-26, 2013.

UENO, D. T. et al. Efeitos de três modalidades de atividade física na capacidade funcional de idosos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 2, p. 273-281, 2012.

NUNES, M. E.S; SANTOS, S. Avaliação funcional de idosos em três programas de atividade física: caminhada, hidroginástica e Lian Gong. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 9, n. 2-3, p. 150-159, 2009.

COELHO, C. S; COELHO, I. C. Comparação dos benefícios obtidos através da caminhada e da hidroginástica para a terceira idade. **Anais do II Encontro de Educação Física e Áreas Afins Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física (NEPEF)**, v. 26, 2007.

GUIMARÃES, A. C. et al. Efeitos de um programa de atividade física sobre o nível de autonomia de idosos participantes do programa de saúde da família. **Fitness & performance journal**, v. 7, n. 1, 2008.