

ATIVIDADE FÍSICA E A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

**Fernanda Rosa², Ana Paula Griep Assmann³, Luana Carine Maron⁴, Tamara Grandó⁵,
Vanessa Adelina Casali Bandeira⁶.**

¹ Relato de Experiência realizado na Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ e Fundação Municipal de Saúde de Santa Rosa – FUMSSAR.

² Educadora Física. Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família, UNIJUÍ/FUMSSAR. fr.fernanda@hotmail.com.

³ Nutricionista. Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família, UNIJUÍ/FUMSSAR. anapaulag_02@hotmail.com.

⁴ Enfermeira. Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família, UNIJUÍ/FUMSSAR. luana.maron12@hotmail.com

⁵ Enfermeira. Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família, UNIJUÍ/FUMSSAR. tamara.grando@hotmail.com.

⁶ Farmacêutica, Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família, UNIJUÍ/FUMSSAR. vanessa.acbandeira@yahoo.com.br.

Introdução

O Brasil vem sofrendo uma notável transformação nos últimos anos em relação aos hábitos de vida da sociedade e, nesse contexto, a qualidade de vida ganha um sentido mais amplo, criando-se a necessidade de um olhar mais crítico e intervenções a respeito das alterações do envelhecimento e de suas consequências, com o intuito de proporcionar ao idoso um maior bem-estar e maior capacidade funcional (SANTOS & ANDRADE, 2005).

Evidências epidemiológicas demonstram o efeito positivo de um estilo de vida ativo e/ou do envolvimento dos indivíduos em programas de atividade física na prevenção e minimização das perdas decorrentes do processo de envelhecimento. Os cientistas têm enfatizado cada vez mais a necessidade de que a atividade física seja parte fundamental dos programas mundiais de promoção da saúde (ROCHA & FREIRE, 2007).

Informações de controle ambiental, afastamento de fatores de riscos e de promoção à saúde como atividades físicas e hábitos de vida saudável podem ser disseminadas por meio da visita domiciliar, a qual faz parte do processo de trabalho das equipes de Saúde da Família e permite ampliar o cuidado e melhorar o acesso dos usuários às unidades de saúde. Possibilita a criação de vínculos assistenciais e sociais que permitem aos profissionais de saúde intervir de forma mais apropriada e efetiva (BRASIL, 2010).

Diante do acima considerado, o presente trabalho tem como objetivo descrever a experiência vivenciada pelas profissionais residentes a partir de visitas domiciliares a um idoso, no intuito de



Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XIV Jornada de Extensão

promover saúde e a prática de atividade física, para consequentemente obter uma melhora em sua qualidade de vida.

Metodologia

Relato de experiência a partir da vivência de visitas domiciliares realizadas por Educadora Física, Enfermeiras, Nutricionista e Farmacêutica residentes do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família - UNIJUÍ/ FUMSSAR, a um idoso portador de enfisema pulmonar, usuário de uma Estratégia de Saúde da Família (ESF) do município de Santa Rosa/RS. As visitas iniciaram no mês de março de 2013 e são realizadas quinzenalmente, sendo que as mesmas continuarão acontecendo. Têm como objetivo combater o sedentarismo na rotina do paciente, para que este possa usufruir dos benefícios da prática de atividade física, melhorando suas condições de saúde e consequentemente sua qualidade de vida.

As autoras chegaram ao paciente através da Agente Comunitária de Saúde (ACS), oportunizando assim o acesso do usuário aos serviços de saúde através da visita domiciliar. Primeiramente, uma conversa foi realizada entre as profissionais e o idoso, para fazer as apresentações, conhecer um pouco de sua história e estabelecer o vínculo. Ao demonstrar interesse em praticar atividade física, outra visita foi agendada e iniciou-se o acompanhamento com a Educadora Física residente. As atividades executadas envolveram exercícios de alongamento, exercício aeróbio de baixa intensidade (caminhada) e posteriormente foram implementados exercícios de resistência muscular localizada (RML).

Resultados e discussão

O paciente possui 83 anos de idade e reside com sua companheira em uma casa de alvenaria, apresentando ótimas condições de higiene. É portador de enfisema pulmonar e osteoartrose na coluna cervical e nos joelhos. Faz uso contínuo dos seguintes medicamentos: Sulfato de Salbutamol 120mcg; Budesonida 200mcg; Brometo de Ipratrópio 20mcg; Fumarato de Formoterol 12mcg e terapia com oxigênio.

Na primeira visita, as profissionais residentes conversaram com o paciente sobre seus hábitos e sua rotina, quando foi observado que o mesmo possui um estilo de vida pouco ativo. Relatou não fazer alongamentos e que “às vezes” realiza breves caminhadas em torno de sua residência. Devido ao enfisema pulmonar, sente-se muito cansado ao realizar atividade física, o que contribui para não praticá-la regularmente. Um estudo realizado por Guimarães & Caldas (2006), demonstrou que o idoso que apresenta esta patologia pulmonar tende a ficar mais debilitado e cansado que idosos saudáveis.

Após esse primeiro contato, o paciente mostrou-se interessado em aderir a uma prática de atividade física regular, portanto outra visita foi agendada com a educadora física residente para dar início às atividades. Primeiramente, exercícios de alongamento foram realizados e o paciente relatou sentir-





Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XIV Jornada de Extensão

se muito cansado no final da atividade. Foi orientado a realizar alongamentos diariamente e a caminhar, conforme sua limitação.

Nas visitas seguintes, o paciente relatou sentir-se menos cansado durante os exercícios de alongamento e ter realizado caminhadas com duração de 15 a 20 minutos no decorrer do período. Porém, afirmou não realizar tais atividades diariamente: às vezes executa os exercícios poucas vezes na semana. Após um tempo, foram inseridos exercícios de RML, estes orientados a serem praticados três vezes por semana.

O paciente relatou que após um período do início das atividades percebeu sentir-se melhor e mais disposto, bem como o alívio de dores no corpo, melhorando assim a sua qualidade de vida. Esse fato vai de encontro ao estudo realizado por Mazo et al. (2005), o qual confirma a associação positiva entre a prática de atividade física e melhor qualidade de vida, o que fortalece a necessidade de manutenção de uma vida ativa ao longo do processo de envelhecimento humano.

Conclusões

Observa-se que as atividades realizadas por meio da visita domiciliar proporcionaram uma mudança nos hábitos de vida do idoso, ao estimular para um estilo de vida mais ativo, o que vem a colaborar para uma melhor qualidade de vida. Em três meses de intervenção com a prática de atividade física, já foi possível observar resultados positivos, como melhora da disposição e alívio de dores no corpo.

O acompanhamento do paciente não cessa aqui e visa, além da conscientização dos benefícios da atividade física para a saúde, a efetivação de um estilo de vida ativo. Enfim, os profissionais da saúde necessitam estar atentos ao processo de envelhecimento, intervindo na tentativa de minimizar seus efeitos, contribuindo assim para a melhora da qualidade de vida, independência e autonomia do idoso.

Palavras-chave: Exercício físico, Envelhecimento, Visita domiciliar.

Referências

BRASIL, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Doenças respiratórias crônicas. Cadernos de Atenção Básica, n. 25, série A, Normas e Manuais Técnicos. Brasília: Ministério da Saúde, 2010. 160 p. : il.

GUIMARÃES, J.M.N.; CALDAS, C.P. A influência da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: uma revisão sistemática. Rev. Bras. Epidemiol., v. 9, n. 4, p. 481-492, 2006.

MAZO, G.Z.; MOTA, J.A.P.S.; GONÇALVES, L.H.T. Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas. Rev. Bras. Ciên. Envelhec. Hum., v. 2, n. 1, p. 115-118, 2005.

ROCHA, S.V.; FREIRE, M.O. Nível de atividade física habitual e autopercepção do estado de saúde em idosas no município de Jequié. Rev. Bras. Prom. Saúde, v. 20, n. 3, p. 161-167, 2007.





SALÃO DO CONHECIMENTO UNIJUÍ 2013
Ciência • Saúde • Esporte



Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XIV Jornada de Extensão

SANTOS, M.L.C.; ANDRADE, M.C. Incidência de quedas relacionada aos fatores de risco em idosos institucionalizados. Revista Baiana de Saúde Pública, v.29, n.01, p.57-68, 2005.



Para uma VIDA de CONQUISTAS