



## **Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

### **GRUPO DE IDOSOS: A FISIOTERAPIA COMO ATUANTE NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

MELO, Géssika Araújo

gessika.fisio@gmail.com

Universidade Federal da Paraíba

MARCELINO, Mirela Ferreira

mirela\_marcelino@hotmail.com

Universidade Federal da Paraíba

HOLANDA, Cristina Marques de Almeida

cristinamahd@gmail.com

Universidade Federal da Paraíba

O Estágio I referente à disciplina de Gerontologia do oitavo período do curso de Fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba consta de um grupo terapêutico em solo e na piscina aquecida realizado na Clínica Escola de Fisioterapia. Para inclusão no grupo os idosos obedeceram aos seguintes critérios: ser independente, não apresentar incontinência urinária e/ou fecal, não possuir problemas cutâneos e apresentar liberação pelo Cardiologista para a realização da fisioterapia. As atividades ocorreram no período entre março e abril de 2013, totalizando 10 sessões, ocorridas duas vezes por semana, dos quais sete dias foram destinados à hidroterapia e três dias à fisioterapia em solo. O grupo era composto por 19 idosos, sendo quatro homens e 15 mulheres, com média de 71,47 anos de idade (DP = 7,79) e 12 alunos sob supervisão da professora do estágio. Esse grupo foi dividido na forma em que



## **Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

seis alunos ficaram sendo Condutores e os outros seis, Facilitadores, havendo troca de função pelos estudantes após cinco dias de atendimento. Os condutores eram responsáveis por elaborar o protocolo terapêutico e o conduzi-lo para os idosos, e os facilitadores auxiliavam aos condutores, supervisionando/orientando/corrigindo os idosos durante a execução dos exercícios. No primeiro encontro foram realizadas avaliações dos idosos por meio da Ficha de Avaliação - baseada nas dimensões da Avaliação Geriátrica Ampla - e de instrumentos (GetUpandGo, Índice de Katz, Índice de Lawton, Mini Exame do Estado Mental, Índice de Tinetti) que avaliam o equilíbrio, a marcha, as Atividades de Vida Diária (AVD) e as funções cognitivas. Os protocolos tanto da piscina como do tratamento em solo eram elaborados e adaptados pelos condutores responsáveis, sob orientação e supervisão da professora responsável do estágio, e, em seguida, repassados para os facilitadores para que estes pudessem contribuir na construção dos exercícios e desenvolvê-los de forma satisfatória. Em solo, os protocolos fisioterapêuticos constavam em: aquecimento, dinâmica de grupo, fortalecimento muscular, exercícios de equilíbrio e propriocepção, atenção e memória, alongamento muscular e relaxamento. Os protocolos de hidroterapia seguiam a mesma sequência terapêutica, porém com acréscimo inicial da adaptação ao meio aquático. Ambos os protocolos tinham duração de uma hora, sendo cada sessão iniciada e finalizada com a aferição dos sinais vitais de todos os idosos. Aprendemos a adaptar estes protocolos de acordo com as particularidades de cada um observando suas capacidades e limitações, sendo um desafio a cada sessão fazer com que todos pudessem participar das atividades coletivas de modo a desenvolver além da socialização, motivação, concentração e aprendizado de habilidades motoras. Segundo relatos dos idosos, o estágio em gerontologia possibilitou maior força de vontade ao grupo, permitindo a

superação das dificuldades impostas pelo processo natural do envelhecimento e melhorando a mobilidade funcional dos idosos. Percebemos que na terapia em grupo, os objetivos do tratamento também podem ser alcançados pela possibilidade de compartilhar sentimentos, conflitos, limitações e, principalmente as conquistas. Esse estágio contribuiu para o nosso crescimento profissional e fez-nos perceber que é possível se trabalhar com idosos, e proporcioná-los uma melhora na capacidade funcional e, conseqüentemente, na qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Fisioterapia; Idoso; Grupo Terapêutico.