

ANÁLISE DE FUNCIONALIDADE EM IDOSOS QUE PARTICIPAM DE ATIVIDADES EM GRUPO

Luciara Maria da Silva¹
Alan José dos Santos Silva²

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional, que no século passado ganhou notoriedade crescente frente ao seu espraiamento para as diferentes regiões do planeta e ao ritmo acelerado com que avançou também em países de menor desenvolvimento econômico, passa a constituir neste século um dos fenômenos mais desafiadores pelas suas múltiplas consequências (BARROS, 2018). Com uma taxa de crescimento de 3% ao ano, o segmento demográfico de 60 anos ou mais de idade representa na atualidade 12,3% da população mundial, e estima-se que esse percentual ascenderá a 21,3% em 2050, sendo essa estimativa ainda mais elevada para o Brasil, com previsão de que naquele ano a população idosa comporá 29,6% da população brasileira (BARROS, 2018).

Este fenômeno chamado envelhecimento, atinge todos os seres humanos, independentemente, sendo caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligados intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais (FECHINE, 2012). É um efeito que traz consigo inúmeras alterações de ordem fisiológica, morfológica, bioquímica, funcionais que alteram progressivamente todo organismo, apresentando alguns déficits (NETO, 2017).

O fator relevante da saúde na velhice é a independência, ou seja, a sua funcionalidade, a realização das suas tarefas habituais que engloba as questões de natureza emocional, física e social (RIBEIRO et al, 2017). A dependência contribui para os fatores de riscos principalmente para população idosa causada por situações como doenças crônicas, processos patológicos agudos e traumáticos. (WIETHAN, SOARES & SOUZA, 2017).

O CRAS tem a missão de apresentar e proporcionar o acesso do idoso ao Programa de Atenção Integral à Famílias (PAIF), que tem como essencial propósito o entendimento a respeito das circunstâncias em que as famílias se agrupam- se para a definição de medidas interativas a serem estabelecidas, a fortalecimento das tarefas assistenciais, bem como

¹ Pós Graduanda do Curso de **Terapia Intensiva** da Faculdade Estacio de Alagoas, luciarasilva0530@gmail.com;

² Pós Graduado pelo Curso de **Terapia Intensiva** da Faculdade Estacio de Alagoas, allanpi@hotmail.com;

demonstrar a seriedade das características encontradas nas mais variadas condições de cada grupo familiar, fortalecendo a relação dentro e fora dos referidos grupos, à fim de intensificar a progressão dos mesmos como unidades de referência (DONIZETE, 2014). O trabalho tem como objetivo principal analisar a funcionalidade de idosos que participam de atividades em grupo no CRAS, e um dos objetivos específicos, avaliar o risco de quedas.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

A pesquisa passou pela apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Estácio de Sá, com o parecer de aprovação sob o número de protocolo CAAE 02716918.4.0000.5012 no dia 01 de abril de 2019.

Trata-se de um estudo transversal de natureza quantitativa, realizado no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) em uma sala reservada, para a aplicação dos questionários (Índice de Katz e Índice de Lawton) e o Teste (TIMED UP AND GO TEST). Tanto os questionários como o teste foram lidos pelo examinador de forma clara e objetiva, deixando o usuário livre para responder cada questão de acordo com sua própria interpretação e realizando o teste também.

A busca pela amostra foi por conveniência, no qual, foram adotados como critério de inclusão: Idosos com idade igual ou superior a 60 anos, ambos os sexos e esteja cadastrado no CRAS. E os critérios de exclusão foram: idosos que apresentassem dificuldades para compreender a tarefa e com amputação de membros inferiores e superiores completa e deficientes visuais.

Como instrumento de medida de capacidade funcional, foram utilizados os questionários de Katz e de Lawton. O questionário de Katz contém 6 itens sendo eles: 1 BANHO; 2 VESTIR; 3 BANHEIRO; 4 TRANSFERÊNCIA; 5 CONTINÊNCIA; 6 ALIMENTAÇÃO. E o questionário de Lawton 9 itens sendo eles: 1 O (a) Sr(a) consegue usar o telefone?; 2 O(a) Sr(a) consegue ir a locais distantes, usando algum transporte, sem necessidade de planejamentos especiais?; 3 O(a) Sr(a) consegue fazer compras?; 4 O(a) Sr(a) consegue preparar suas próprias refeições?; 5 O(a) Sr(a) consegue arrumar a casa?; 6 O(a) Sr(a) consegue fazer trabalhos manuais domésticos, como pequenos reparos?; 7 O(a) Sr(a) consegue lavar e passar sua roupa?; 8 O (a) Sr(a) consegue tomar seus remédios na dose e horários corretos?; 9 O (a) Sr(a) consegue cuidar de suas finanças? .

Os resultados dos itens dos índices de Katz e de Lawton serão codificados, agrupados e transformados em uma escala de zero (independência para desempenho das atividades) a seis (dependência total ou parcial na realização de todas as atividades propostas) no índice de Katz, e de zero (independência na realização de todas as atividades propostas) a nove (dependência parcial ou total para o desempenho de todas as atividades) no índice de Lawton.

Os participantes foram convidados para ir à sala já reservada, de forma individual foi lido e explicado o TCLE. Logo após a conscientização dos participantes foi feita a aplicação dos questionários.

O questionário foi aplicado uma única vez, com cada voluntário de forma individual em um tempo de 15 minutos e as pesquisadoras estiveram no local do estudo duas vezes por semana no período entre 15 de abril a 02 de maio de 2019.

Timed up and go test é um teste de avaliação da mobilidade funcional, cujo desempenho está relacionado com o equilíbrio, marcha e capacidade funcional do idoso, podendo indicar seu grau de mobilidade. Tem como objetivo avaliar os riscos de quedas. O idoso ficou sentado em uma cadeira com apoio lateral de braço, o examinador solicitou ao idoso que se levante sem apoiar nas laterais da cadeira, com as mãos apoiadas em forma de X nos ombros, no chão foi marcada a distância para caminhar de 3 metros onde no final do percurso deixamos um cone para melhor visualização de todos, após caminhar, girar 180° e retornando ao ponto de partida para sentar-se novamente. Foi disparado o cronômetro após o paciente projetar os ombros à frente, desencostando da cadeira, durante a realização desse teste o examinador ficou próximo ao ambiente de avaliação para impedir possíveis quedas e sem interferir a execução do teste.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os participantes desta pesquisa são idosos que fazem parte das atividades em grupo no CRAS, com idade entre 65 anos a 87 anos (média de 76 anos). Aqueles com idade inferior a 60 anos foram excluídos da pesquisa, ao final a coleta de dados foi de apenas 15 idosos, 12 do sexo feminino e 3 do sexo masculino.

O teste de Katz tem como objetivo a avaliação das condições do idoso para realizar as atividades básicas de vida diária, avalia seu grau de independência e funcionalidade. Foram realizados 6 perguntas no teste, onde cada uma possui uma pontuação, onde 0 (zero) indica total independência para o desempenho das atividades e 6 (seis) dependência (total ou parcial).

Após colher os dados do questionário foi observado que ambos os sexos (feminino e masculino) obtiveram resultados iguais, onde possuem pontuação 0 (zero) para total independência e funcionalidade das Avd's (atividades de vida diária).

O teste de Lawton tem como objetivo a avaliação do idoso para realizar as atividades instrumentais de vida diária, avaliando o grau de independência e mobilidade. O idoso submetido ao teste foi avaliado como independente ou dependente no desempenho de nove funções. Foram feitas nove perguntas do teste com pontuação máxima de 27 pontos, onde 27 apresenta independência; 18 a 26 pontos dependência parcial e abaixo de 17 pontos dependência.

Uma proporção de idosos apontou dependência parcial para execução de algumas atividades, no domínio instrumental como: ir a locais distantes usando algum transporte, fazer compras, lavar e passar roupa e fazer trabalhos manuais como pequenos reparos.

O teste de TUG avalia a mobilidade funcional, onde o desempenho está relacionado com o equilíbrio, marcha e capacidade funcional do idoso, podendo indicar seu grau de mobilidade. O objetivo foi avaliar o risco de quedas. O teste foi realizado nos idosos e cronometrado, é considerado normal quando o tempo do percurso for inferior a 10 segundos, se o tempo estiver entre 10 a 19 segundos, considera-se que o idoso apresenta risco moderado de queda, o tempo acima de 19 segundos esse risco aumenta (PODSIADLO; RICHARDSON, 1991), foi tolerado um tempo entre 10 a 19 segundos para o idoso que utilizava um tipo de acessório na marcha (bengala).

Esta pesquisa permitiu avaliar a capacidade funcional e o risco de quedas em 15 idosos que participam de atividades em grupo no Centro de Referência e Assistência Social (CRAS), na cidade de Maceió-AL.

No CRAS é realizado atividades em grupo para os idosos, com alongamentos, exercícios funcionais, circuitos para propriocepção, equilíbrio e coordenação, entre outros, fazendo uso de alguns materiais disponíveis, como bolas, cones, bambolês, bastões e alguns halteres feitos de produto reciclável, tendo como objetivo evitar a incapacidade funcional, e fortalecer os idosos para prevenir o risco de quedas, tão comuns na terceira idade, acarretando numa qualidade de vida, diminuindo os efeitos das doenças crônicas degenerativas, e os demais agravos da saúde física que ocorrem com o envelhecimento, como também proporciona o relacionamento que eles estabelecem entre si. Os exercícios tem o intuito de trazer funcionalidade, promovendo convicção de suas potencialidades e reconhecendo suas limitações. Os idosos se sentem entusiasmados na realização das atividades. Darlan e Surdi (2010) corroboram afirmando que a participação em grupos de terceira idade, melhoram significativamente a saúde e conseqüentemente a qualidade de vida e autoestima.

Guimarães e outros autores (2016) alegam que é preciso trabalhar com o idoso de maneira integral, visando os aspectos biofísicos, motivacional e social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados obtidos nesse estudo através da aplicação dos questionários de Katz e Lawton e do teste Timed up and go, foram evidenciados que existem independência para as atividades básicas de Vida diária (AVDs) e dependência parcial para as atividades instrumentais de Vida diária (AIVDs), assim como, risco de quedas para os idosos que participam do grupo de atividades do CRAS.

As respostas que foram encontradas dentro desse estudo, são de grande importância para os profissionais da área da saúde, em especial para os fisioterapeutas, para que elaborem projetos terapêuticos que permitam melhores cuidados, através de ações de prevenção e promoção da saúde dos idosos, identificando os fatores de risco com intervenção. Novos estudos devem ser feitos para avaliar a capacidade funcional dessa população.

Palavras-chave: Idoso. Envelhecimento. Gerontologia. Saúde Pública.

AGRADECIMENTOS

A Deus, que sempre esteve ao nosso lado dando força, ânimo e crença para não desistir e continuar lutando por este sonho e objetivo de vida.

Aos familiares, por serem a base, dando apoio, auxílio e sempre acreditar que esse sonho seria real.

Aos amigos, pois foram eles que fizeram com que seguíssemos sempre de cabeça erguida.

REFERÊNCIAS

FECHINE, B. R. A.TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Revista de Ciência Internacional**, v. 1, n. 7, p. 106 – 194, janeiro / março 2012

FERNANDES, Ana Mércia Barbosa Leite et al. Efeitos da prática de exercício físico sobre o desempenho da marcha e da mobilidade funcional em idosos. **Fisioterapia em Movimento**, [S.l.], v. 25, n. 4, set. 2017. ISSN 1980-5918.

FERRARO, Naiara S.; CÂNDIDO, Aldrina da S.C. Percepção dos Idosos Acerca da Atividade Física na Terceira Idade. **Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, 2017, vol.11, n.38, p.597- 611.

GUIMARAES, A. C. et al. Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar. **Pesqui. prá. psicossociais**, São João del-Rei, v. 11, n. 2, p. 443-452, dez. 2016.