

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: VIA DE MÃO DUPLA ENTRE A INTERVENÇÃO FISIOTERÁPICA E O AUTOCUIDADO DE PESSOAS IDOSAS¹

Luzia Wilma Santana da Silva², Verônica Lima de Souza dos Santos³

RESUMO

O envelhecimento populacional no Brasil traz desafios, notadamente no que se refere à qualidade de vida de pessoas idosas com Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), exigindo ações humanas no direcionamento do envelhecer com qualidade de saúde e vida. Este estudo de imbricamento pesquisa-extensão, na transversalidade com pesquisa-ação foi realizado no Núcleo interdisciplinar de estudos e cuidados à saúde de pessoas idosas em convivência com doenças crônicas (Niefam), sendo os objetivos: realizar intervenções à promoção da saúde musculoesquelética de pessoas idosas com doenças crônicas; avaliar o efeito da intervenção por meio da dimensão implementação do modelo RE-AIM e conhecer como os participantes utilizam as estratégias da intervenção à promoção de sua saúde às atividades de vida diária. Participaram sete pessoas por meio de um protocolo de intervenções, realizado duas vezes por semana com sessões de alongamento, fortalecimento muscular de membros superiores, inferiores e tronco, exercícios respiratórios e de equilíbrio, com monitoramento prévio de pressão arterial e glicemia capilar. Utilizou-se uma entrevista semiestruturada, Escala de Prazer em Atividade Física e registro de observação de campo. Os resultados evidenciam que o trabalho em grupo é potencializador de atividades que proporcionam a implementação de cuidados proximais mais resolutivos à promoção do viver com percepção de qualidade de saúde e vida, refletindo em impactos favoráveis no sistema musculoesquelético, aumento de força, melhora da autonomia, percepção de bem-estar e segurança, alinhado ao sentimento de pertencimento de grupo. Considera-se que a fisioterapia tem papel crucial na promoção do longeviver saudável e ativo contributivamente às políticas de saúde pública à dignidade da pessoa humana.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento Saudável; Saúde; Fisioterapia em Grupo.

¹ Programa Institucional de Bolsa de Iniciação Científica (PIBIC)/PROPPI.

² Prof^a. Pós-doutora. Docente do Departamento de Saúde II. Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

³ Discente do Curso de Graduação em Fisioterapia. Departamento de Saúde I. Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Bolsista CNPq.

HEALTHY AGING: A TWO-WAY STREET BETWEEN PHYSIOTHERAPY INTERVENTION AND SELF-CARE AMONG OLDER ADULTS

ABSTRACT

Population aging in Brazil presents challenges, particularly regarding the quality of life of older adults with Non-Communicable Chronic Diseases (NCDs), demanding human actions to guide aging with health and quality of life. This study, integrating research and extension through a participatory action-research approach, was conducted at the Interdisciplinary Center for Studies and Health Care of Older Adults Living with Chronic Diseases (NIEFAM). Its objectives were: to implement interventions aimed at promoting musculoskeletal health in older adults with chronic diseases; to evaluate the effect of the intervention through the implementation dimension of the RE-AIM model; and to understand how participants use the strategies from the intervention to promote their health in daily life activities. Seven participants took part through an intervention protocol carried out twice a week, including sessions of stretching, strengthening exercises for upper and lower limbs and trunk, respiratory and balance exercises, with prior monitoring of blood pressure and capillary blood glucose. Data collection included a semi-structured interview, the Physical Activity Enjoyment Scale, and field observation records. The results highlight that group-based work fosters activities that enhance the implementation of proximal care, more effective in promoting life with a perceived quality of health and well-being. Positive impacts were observed in the musculoskeletal system, strength gains, improved autonomy, perceived well-being and safety, along with a strengthened sense of group belonging. Physiotherapy is considered to play a crucial role in promoting healthy and active longevity, contributing to public health policies and the dignity of the human person.

KEYWORDS: Healthy Aging; Health; Group Physiotherapy.

INTRODUÇÃO

O Brasil vive um envelhecimento demográfico acentuado. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) projeta para 2050, a expectativa de vida em 81 anos (IBGE, 2017), considerada uma conquista. Contudo, o desafio é garantir qualidade de vida às pessoas, uma vez que envelhecer pode implicar perdas funcionais, como força

muscular, equilíbrio e mobilidade, afetando a autonomia das pessoas. Este processo de mudanças físicas, fisiológicas e psicológicas exige adaptação. Nesse contexto, a promoção de atividades em saúde e bem-estar torna-se essenciais, pois se revertem em estratégias que estimulam a autoestima, otimismo e felicidade que favorecem um envelhecimento mais positivo (Tavares *et al.*, 2016). Assim, mostra-se como necessário promover ações na prevenção e tratamento das DCNT, por sua ação deletéria em incapacidades funcionais que comprometem a vida humana (Brasil, 2008; Figueiredo *et al.*, 2021), destaca-se a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e o Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) entre outras. Condições que exigem ações em prática regular de atividade física, cuidados da saúde mental e estratégias ao longeviver (Fontes *et al.*, 2024; Oliveira *et al.*, 2020). Neste contexto, a ciência Fisioterapia tem papel singular à funcionalidade e qualidade de vida ao envelhecimento ativo e digno (Berlezi *et al.*, 2011). Atentas a esta problemática, este estudo tem como objetivos: realizar intervenções à promoção da saúde musculoesquelética de pessoas idosas com doenças crônicas cadastradas no Niefam, avaliar o efeito da intervenção por meio da dimensão implementação, no nível individual, do modelo RE-AIM e conhecer como os participantes utilizam as estratégias da intervenção à promoção de sua saúde às atividades de vida cotidiana.

MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo de imbricamento pesquisa-extensão, de abordagem qualitativa na transversalidade com pesquisa-ação, fundamentado no Modelo RE-AIM, oriundo do projeto guarda-chuva aprovado pelo CEP-UESB (CAEE: 27221414.3.0000.0055), realizado no Niefam, junto à comunidade jequieense em ações voltadas à promoção do envelhecimento saudável. Participaram sete pessoas, segundo os critérios de inclusão: diagnóstico de DCNT, liberação médica para atividade física e adesão ao programa. Excluídos os casos com déficit cognitivo e frequência inferior a 50% no programa de intervenção, que consistiu de sessões semanais de alongamento, fortalecimento muscular de membros superiores, inferiores e tronco, e exercícios respiratórios e de equilíbrio, com monitoramento prévio dos sinais vitais. Para avaliação do programa foi utilizada uma entrevista semiestruturada, registro de observação de campo e para a avaliação da percepção sobre a qualidade de saúde e vida adotou-se a Escala de Prazer em Atividade Física (PACES). O protocolo de intervenção foi realizado nos dias de quarta-feira e sexta-feira, das 16h às 17h, realizado com 10 minutos de aquecimento, 40 minutos de exercício físico e 10 minutos de desaquecimento, compreendendo exercícios respiratórios, resistido e alongamento, utilizando halteres e caneleiras, com

monitoramento prévio da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e Diabetes *Mellitus* tipo 2 (DM2). A análise realizada segundo Miles e Huberman (1994) sustentada em três etapas: redução de dados, apresentação e verificação da conclusão. Uma estratégia de idas e vindas à identificação de padrões, explicações e compreensão possível do fenômeno estudado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados evidenciam que o trabalho em grupo é potencializador de atividades que proporcionam a implementação de cuidados proximais mais resolutivos à promoção do viver com percepção de qualidade de saúde e vida, refletindo em impactos positivos nos sistemas músculoesquelético, aumento de força, melhora da autonomia, percepção de bem-estar e segurança, alinhado ao sentimento de pertencimento de grupo. Tais resultados expressam à luz da percepção dos participantes, oriundo do instrumento entrevista uma evolução positiva na autopercepção da qualidade de vida e no prazer relacionado à prática regular de atividades físicas, este último segundo o PACES. As narrativas sobre a qualidade de vida e saúde expressas em categorias convergiram à compreensão de que o estar em grupo é potencializador de adesão à implementação de modalidades de atividade física, conferindo a importância do Modelo RE-AIM como ferramenta de avaliação de programas à saúde humana. Os participantes relataram maior segurança e confiança para realizarem suas atividades diárias. Destacou-se no estudo o engajamento em grupo que potencializou benefícios no âmbito psicoemocional, como elevada autoestima, autoimagem, sentimento de pertencimento de grupo e vínculos sociais. Estes resultados refletem o impacto positivo de ações integradas, realizada em um núcleo interdisciplinar de cuidados, em que áreas de saber se conectam respeitosamente aos cuidados humano. Ainda aponta-se que o acompanhamento contínuo e o ambiente colaborativo são fundamentais para promover um envelhecimento mais saudável, ativo e com qualidade de vida ampliada.

CONSIDERAÇÕES

A intervenção fisioterapêutica em grupo aliada ao autocuidado mostrou-se eficaz na promoção da saúde de pessoas idosas com DCNT, potencializando ganhos físicos, emocionais e sociais. O estudo evidenciou a importância da atuação do cuidado proximal para o envelhecimento humano de modo a potencializar a autonomia das pessoas e sua percepção sobre qualidade de vida e saúde ao encontro do sentimento de dignidade e bem-estar, também atuou ao propósito de fortalecer as políticas públicas para o envelhecimento saudável em uma população que se avulta diuturnamente,

desafiando o Brasil a se adaptar em tempo real à sociedade que envelhece rapidamente. Destaque o diferencial ao cuidado humano com o trabalho em grupo, respeitosamente e interdisciplinarmente com o engajamento da comunidade no e como coautoria aos seu longeviver saudável e feliz.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERLEZI, Evelise Moraes et al. Programa de atenção ao idoso: relato de um modelo assistencial. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 20, p. 368-370, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072011000200020> . Acesso em: 25 jan. 2025.

BRASIL. **Diretrizes e recomendações para o cuidado integral de doenças crônicas não-transmissíveis**: promoção da saúde, vigilância, prevenção e assistência. 2008. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_recomendacoes_cuidado_doencas_cronicas.pdf. Acesso em: 24 jan. 2025.

ENGERS, P. B. *et al.* Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 56, n. 4, p. 352-365, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbre.2016.05.005>. Acesso em: 21 jan. 2025.

FIGUEIREDO, A.E.B; CECCON, R. F; FIGUEIREDO, J. H.C Doenças crônicas não transmissíveis e suas implicações na vida de idosos dependentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 1, p. 77-88, janeiro. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbre.2016.05.005>. Acesso em: 24 jan. 2025.

FONTES, Gabriel Nunes *et al.* Exercício físico regular como ferramenta de prevenção de Psicopatologias em Idosos. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 9, p. 1562-1574, 2024. DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n9p1562-1574>. Acesso em: 22 set. 2025.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD)**. Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017> . Acesso em: 05 set. 2021.

MILES, Matthew B.; HUBERMAN, A. Michael. **Análise de dados qualitativos**: um livro-fonte expandido. 2 ed. Califórnia: SAGE Publications, 1994.

XXIX Seminário de Iniciação Científica e Tecnológica 2025

OLIVEIRA, J.C; VINHAS, W; RABELLO, L. G Benefícios do exercício físico regular para idosos.

Revista Brasileira de Desenvolvimento, v. 6, n. 3, p. 15496–15504, 2020. DOI:

<https://doi.org/10.34117/bjdv6n3-429>. Acesso em: 7 de fev. 2025.

TAVARES, D. M. D. S *et al.* **Qualidade de vida e autoestima de idosos da comunidade.**

Ciência & Saúde Coletiva, v. 11, pág. 3557–3564, nov. 2016. DOI: [https://doi.org/10.1590/1413-](https://doi.org/10.1590/1413-812320152111.03032016)

[812320152111.03032016](https://doi.org/10.1590/1413-812320152111.03032016). Acesso em: 23 jan. 2025.