



A PSICOMOTRICIDADE COMO ESTRATÉGIA NA MELHORIA DA SAÚDE DO IDOSO: UM ENSAIO CLÍNICO QUASE EXPERIMENTAL

Isabela de Oliveira Alves¹, Endriw Domingues Noronha², Siméia Gaspar Palácio³

¹Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista PIVIC/ICETI- UniCesumar. isabela.oliveira_alves@outlook.com

²Graduado de Educação Física, Pós Graduado em Fisiologia do Exercício, Acadêmico do Curso de Fisioterapia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. endriwdominguesnoronha@gmail.com

³Orientadora, Doutora, Docente no Curso de Fisioterapia, UNICESUMAR. simeia.palacio@unicesumar.edu.br

RESUMO

O presente estudo do tipo quase experimental será realizado no Centro Universitário de Maringá e terá por objetivo avaliar os efeitos de um programa de intervenção psicomotora para idosos saudáveis, no que diz respeito ao equilíbrio, funções cognitivas e qualidade de vida. Serão selecionados 10 idosos saudáveis e sedentários que queiram participar do estudo e excluídos portadores de doenças neurológicas, deficientes físicos ou com alterações das funções cognitivas. Na sequência os indivíduos que se encaixarem nos critérios de inclusão, serão avaliados por meio dos seguintes instrumentos: Escala de Equilíbrio de Berg, Mini Exame do Estado Mental e questionário de qualidade de vida. Na sequência, os mesmos iniciarão um programa de intervenção psicomotora, o qual constará de 10 sessões, realizadas duas vezes por semana, com duração de 50 minutos. Ao término das sessões, os pacientes serão submetidos a reavaliação por meio dos mesmos instrumentos para verificação dos resultados alcançados. Espera-se que os idosos participantes do programa apresentem uma melhora em algum grau de todas as variáveis analisadas no estudo.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade motora; Geriatria; Qualidade de vida.

1 INTRODUÇÃO

Com o aumento da população idosa no Brasil nos últimos anos e da sua expectativa de vida, mais recursos da saúde devem ser repensados e adaptados para essa parcela da população para oferecer melhores condições de saúde, qualidade de vida e para tratar as comorbidades associadas à senescência (IBGE, 2021; MALLMANN et al., 2012).

Vale ressaltar que o idoso mesmo com boas condições de saúde passa por alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento, os quais resultam em declínio funcional de diferentes órgãos e sistemas. Assim de acordo com Macena; Hermano e Costa (2018) ocorre uma diminuição da massa cerebral com o avançar da idade, o que faz com que as sinapses aconteçam de forma mais lenta, contribuindo para a ocorrência de dificuldades na coordenação motora, na memória, no equilíbrio e no planejamento.

Da mesma forma, os ossos ficam mais porosos e frágeis, desencadeando uma maior chance de quedas e conseqüentemente de fraturas, enquanto os músculos devido à inatividade apresentam uma diminuição considerável de massa muscular, perdendo força e resistência (FARIA et al; 2020). As alterações no funcionamento do sistema cardiovascular são comuns, como a queda da frequência cardíaca e o aumento da pressão arterial, justificando a predisposição às doenças cardiovasculares na terceira idade (SANT'ANA et al.; 2019).

Cunha et al. (2009) identificaram que as quedas em idosos estão relacionadas com o grau de incapacidade funcional, associado às doenças preestabelecidas, as quais geram alterações no controle de tronco, equilíbrio e mobilidade do indivíduo. De acordo com Oliveira et al. (2015), Ferreira (2019) e Dias e Mascioli (2020); práticas de intervenção voltadas à promoção da saúde associadas à atividade física reduzem o desenvolvimento de possíveis doenças, diminuem o risco de quedas, possibilitam estímulos cognitivos e motores.



Um estudo de revisão sistemática de Thomas et al. (2019) concluíram que o treino de força, juntamente com exercícios aeróbicos, anaeróbicos e de equilíbrio foram eficazes na diminuição do risco de quedas em idosos. Da mesma forma, Aragão et al. (2021), relatam que a prática de atividade física na terceira idade contribui no controle de doenças cardiovasculares como, hipertensão arterial sistêmica, diabetes, osteoporose, sarcopenia e na melhora da capacidade funcional.

Várias são as alternativas terapêuticas disponíveis capazes de auxiliar o idoso tanto na prevenção como na reabilitação, podendo as mesmas serem realizadas de forma individual ou coletiva. Uma destas formas de intervenção é a Psicomotricidade que estuda como o homem se relaciona consigo e com o meio em que vive, analisando suas funções motoras, cognitivas e afetivas (OLIVEIRA; PINTO, CORDEIRO, 2015).

A literatura afirma que a terapia psicomotora é capaz de promover uma melhora significativa nas funções cognitivas, motoras e afetivas dos indivíduos, auxiliando no aprimoramento do equilíbrio, da memória, da coordenação motora e da atenção, funções estas que declinam à medida que nos tornamos mais velhos (OLIVEIRA, et al. 2017). Dessa forma, a psicomotricidade auxilia na manutenção das capacidades funcionais do indivíduo, no autoconhecimento, favorece um melhor desempenho nas atividades de vida diária e promove socialização, por meio de exercícios lúdicos e atrativos (DIAS e MASCIOLI, 2020; FERREIRA 2019).

Desta forma, tendo em vista a importância da prática de atividade física para o idoso e dos benefícios apontados na literatura a respeito da psicomotricidade esse estudo terá por objetivo avaliar os efeitos de um programa de intervenção motora para idosos saudáveis, no que diz respeito ao equilíbrio, funções cognitivas e qualidade de vida do idoso, para que ele tenha total autonomia nas tarefas de vida diárias.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como um Ensaio Clínico Quase Experimental e foi submetido no comitê de ética e pesquisa CAAE: 71616423.3.0000.5539, e será realizado no Centro Universitário de Maringá, após a aprovação do Comitê de Ética da referida Instituição. Serão selecionados 10 idosos sem limitações funcionais com idade de 60 a 85 anos, sendo excluídos deficientes físicos, mentais, com alterações neurológicas e com pontuação inferior a 24 pontos no Mini Exame de Estado Mental e de 17 pontos no mesmo instrumento, considerando a população analfabeta.

Os idosos serão triados através da divulgação do estudo nas redes sociais, cartazes espalhados nas clínicas escola da Unicesumar e da unidade Básica de Saúde Aclimação. Na sequência, os idosos que forem triados serão esclarecidos da finalidade do estudo e convidados a assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os mesmos serão avaliados utilizando a Escala de equilíbrio de Berg, o questionário de qualidade de vida WHOQOL-OLD e o Mini Exame do Estado Mental (MEEM).

O MEEM é realizado com perguntas relacionadas à orientação espacial, memória, escrita e desenho, com intuito de avaliar a orientação espacial e temporal, capacidade de linguagem, memória, cálculo, atenção e construção visual dos avaliados. A pontuação varia de 0 a 30, sendo classificado em normal, se for pontuado acima dos 27 pontos, e positivo para demência abaixo dos 24 pontos, com exceção de indivíduos com grau de escolaridade menor que 4 anos, onde o ponto de corte passa a ser 17. Cada questão respondida corretamente equivale a 1 ponto (OLIVEIRA, et al; 2008).

A escala de Berg é composta por 14 itens com o objetivo de avaliar o risco de quedas em idosos. As tarefas envolvem o equilíbrio estático e dinâmico, sendo a pontuação baseada em uma escala ordinal, com 5 alternativas, que variam de 0 a 4 pontos, totalizando



56 pontos. Quanto maior a pontuação, menor é a possibilidade de quedas, e quanto menor a pontuação mais chances o idoso tem de se desequilibrar (BEZERRA et al, ; 2020).

Já o questionário de qualidade de vida WHOQOL-OLD leva em consideração as suas duas últimas semanas vividas pelo idoso. O mesmo é constituído de 24 elementos que se dividem em 6 domínios, sendo estes: sensorial, habilidades, autonomia, atividades passadas, presentes e futuras, participação social, morte e morrer, e intimidade. O resultado se baseia em uma escala de Likert, na qual a pontuação varia de 1 a 5 e é apresentado em um percentual que oscila entre 0 a 100%, sendo que, quanto maior o percentual melhor a qualidade de vida (COSTA et al.; 2018).

Após a avaliação, será iniciado o tratamento fisioterapêutico que constará de 10 sessões realizadas 2 vezes por semana, com duração de 50 minutos, utilizando a psicomotricidade como modalidade terapêutica. As sessões ocorrerão em grupo, no período vespertino, com exercícios nas posições decúbito dorsal, sentado e em pé, utilizando materiais recicláveis, bastão e bola suíça.

Ao término das sessões, os idosos serão reavaliados utilizando os mesmos instrumentos e os dados serão analisados estatisticamente de forma descritiva e inferencial, apresentados através de tabelas e/ou gráficos.

3 RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se que os idosos submetidos às sessões psicomotoras apresentem algum grau de melhora no equilíbrio, nas funções cognitivas e na qualidade de vida.

4 REFERÊNCIAS

ARAGÃO et al. Efeitos de exercícios físicos no controle da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) em idosos: benefícios à saúde e qualidade de vida. In: VASCONCELOS FILHO, Francisco Sérgio Lopes;

SILVA, Carlos Alberto. Educação Física para Grupos Especiais Exercício físico como terapia alternativa para doenças crônicas. Guarujá: Científica, 2021. cap.6. p. 71-80.

BEZERRA, Cassandra Grazielle dos Santos; et al. Comparativo do equilíbrio entre idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Multidisciplinar do Sertão**, v. 2, n. 3, p. 429-435. 2020.

COSTA, Fabrício Ramalho da et al. Quality of life of participants and non-participants of public physical exercise programs. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, n. 1, p 24-34, 2018.

DIAS, G. P.; MASIOLI, S. A. Z. A Psicomotricidade Arelada ao Lúdico na Terceira Idade. **Revista Eletrônica da Educação – RELEDUC**. v.3 n.1 p. 87 – 99, 2020.

FARIA, Maria Cristina et al. **Visões sobre o Envelhecimento** [e-book]. Beja: IPBeja Editorial. C. 1, p. 32. 2020. Disponível em: <https://repositorio.ipbeja.pt/bitstream/20.500.12207/5193/4/VIS%c3%95ES%20SOBRE%20O%20ENVELHECIMENTO.pdf.>>; Acesso em: 12 de março de 2022.

FERREIRA, R. S. **Atividade Psicomotora em Idosos**: uma revisão narrativa. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia)- Curso de Educação Física – Centro de Ciências da Saúde Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte,



Natal. 2019. Disponível em:

https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/48055/1/AtividadePsicomotoraemIdosos_Ferreira_2019/. Acesso em: 08 abr. 2023

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/index.html?utm_source=portal&utm_medium=popclock/. Acesso em: 08 abr. 2023.

OLIVEIRA, Débora Aparecida; SOUZA, Neidiana Pinto; CORDEIRO, Lilliany Souza. Psicomotricidade na senescência. **Revista Interdisciplinar Pensamento Científico**, v. 1, n. 2, p. 281-286, 2015.

OLIVEIRA, Karla Cybele Vieira; BARROS, Alcidezio Luiz Sales; SOUZA, Gleicy Fatima Medeiros. Mini- Exame do Estado Mental (MEEM) e Clinical Dementia Rating (CDR) em idosos com Doença de Alzheimer. **Revista Neurociências**. v. 16, n. 2, p. 101 - 106, 2008.

OLIVEIRA, Rafaela Vilela et al. A psicomotricidade como método de intervenção para idosos. **Revista da UIIPS - Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém**. v. 5, n. 5, 2017, p. 135-140. 2017.

MALLMANN, D. G.; HAMMERSCHMIDT, S. A.; SANTOS, S. S. C. Instrumento de Avaliação de Queda Para Idosos (IAQI): Enfermeiro Analisando Vulnerabilidade e Fragilidade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. V.3 n.15 p. 517 – 527, 2012.

MACENA, Wagner Gonçalves; HERMANO, Lays Oliveira; COSTA, Tainah Cardoso . Alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento. **Revista Mosaicum**, [S. l.], v. 15, n. 27, p. 223–238, 2018. Disponível em: <https://revistamosaicum.org/index.php/mosaicum/article/view/64>. Acesso em: 10 mar. 2022

SANT´ANA, Leandro Oliveira et al. Comparação das variáveis cardiovasculares em idosos ativos em diferentes modalidades físicas. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 4, p. 186-194, 2019.

THOMAS, Ewan et al. Physical activity programs for balance and fall prevention in elderly: A systematic review. **Medicine**. v. 98. n. 27. p. 1-9 .2019.