

Título completo do manuscrito: Ginásio Geriátrico - Proposta de
Intervenção

Título resumido do manuscrito: Ginásio Geriátrico

Diana Costa

Técnica Superior de Reabilitação Psicomotora – APPDA Leiria

Vanessa Póvoa

ORCID ID: 0000-0003-0604-0882

ESECS – IPLeia I

Tássia Priscila Fagundes Grande

ORCID: 0000-0002-8962-5466

Universidade Federal de Rio Grande do Sul I Instituto Politécnico de Leiria

Sílvia Silva

ORCID - 0000-0002-4215-2999

ESECS – IPLeia I ANGES

Resumo

O envelhecimento é, certamente, o fenómeno biológico mais equitativamente partilhado pelo reino animal e vegetal, ainda que alguns seres vivos envelheçam muito depressa, outros de uma forma muito mais lenta e outros, ainda, pareça não sofrer de senescência.

Envelhecer é um facto consumado diariamente a cada minuto que passa. Mas o envelhecimento acarreta muitas vezes para o ser humano múltiplas fragilidades, inerentes ao envelhecimento dos órgãos, das células, e tecidos. A degeneração natural provocada pelo envelhecimento normal e, ou patológico, leva que vários idosos percam muitas das suas capacidades, como as capacidades cognitivas, físicas e até emocionais.

Considerando a atividade física como um elemento basilar na velhice, foi desenhado o projeto “Ginásio Geriátrico” pois considera-se fundamental fomentar a sua execução no cliente a frequentar a resposta social de Centro de Dia, de forma a concluir o quão importante é a sua inclusão no quotidiano do cliente.

Palavras-chave: Envelhecimento, Atividade física, Ginásio Geriátrico

Introdução

O conceito de envelhecimento tem vindo a sofrer algumas alterações ao longo dos tempos de acordo com as atitudes, crenças, cultura, conhecimentos e relações sociais de cada época (Sequeira, 2007).

Mas independentemente da época Binet e Bourliere (citados por Gonçalves, 1990,p.30), referem que o envelhecimento diz respeito a todas as modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que aparecem como consequência da ação do tempo sobre os seres vivos, enquanto que Robert (1994) define o envelhecimento como a perda progressiva e irreversível da capacidade de adaptação do organismo às condições mutáveis do meio ambiente (citado por Santos, 2000).

Todos os seres vivos deparam-se com o envelhecimento, desde o momento da concepção e está associado a um conjunto de alterações biológicas, psicológicas e sociais. Esta é

uma realidade incontestável. Todos nós envelhecemos, mas a forma como envelhecemos pode estar assim relacionada com outras variantes.

O projeto “Ginásio Geriátrico” surge neste âmbito de promoção de um envelhecimento ativo e saudável cuja intervenção incide em pessoas que se encontrem a frequentar a resposta social de Centro de Dia, com a finalidade de melhorar o seu bem-estar físico e cognitivo. Esta proposta assenta na suma importância de promoção de qualidade de vida à população idosa, considerando todos os benefícios que advirão da execução de atividade física, nomeadamente:

- i. Prevenir e ajudar no combate de doenças como hipertensão, derrames, varizes, obesidade, diabetes, osteoporose, câncer, ansiedade, depressão, problemas no coração e pulmões;
- ii. Melhorar a força muscular, diminuindo o risco de quedas e facilita os movimentos dos braços, pernas e tronco;
- iii. Reduzir o uso de medicação porque melhora a sensação de bem-estar, reduzindo as dores;
- iv. Favorecer o fortalecimento do sistema imunológico;
- v. Melhorar o condicionamento físico geral;
- vi. Diminuir o isolamento social porque aumenta a proximidade com outras pessoas;
- vii. Aumentar a autoestima, a confiança e aceitação da imagem que o idoso possui de si mesmo, trazendo mais bem-estar geral

Este Ginásio pretende ser um espaço que dê resposta a condições específicas associadas ao envelhecimento, enquanto processo natural e irreversível, ao longo do qual as diferentes estruturas e sistemas do organismo sofrem alterações que levam ao declínio de diversas funções e capacidades fruto também da diminuição dos níveis de atividade física. Deste modo, destacam-se a diminuição da força, potência e resistência musculares, o aumento da dificuldade da realização das atividades da vida diária (AVD's), aumento da fadiga e do risco de quedas/fraturas, o aumento da incapacidade funcional, alterações do padrão de marcha e alterações posturais. Associadas a estas

alterações a diminuição da atividade física é também responsável por algumas alterações de foro psicológico associadas ao envelhecimento, nomeadamente, a depressão, o isolamento físico e a baixa autoestima.

Neste contexto o Projeto Ginásio Geriátrico permitirá à população alvo benefícios a nível fisiológico, psicológico e sociocultural, através da manutenção/melhoria da sua condição física, melhoria dos níveis de atividade física, aumento da autoconfiança em relação às suas capacidades e melhoria do estado cognitivo.

Diagnóstico

As necessidades/problemas detetadas pela equipa técnica em relação à população-alvo foram coletadas através da aplicação da “Avaliação Geriátrica Global”, que consiste numa compilação de uma bateria de testes que visam avaliar os seguintes parâmetros: Avaliação funcional e física; Avaliação saúde psicológica e mental; Avaliação estado nutricional; Observação direta; Ficha de avaliação inicial; Plano de desenvolvimento individual; e Conversas informais com os clientes.

Após a análise dos resultados de todos os instrumentos de avaliação diagnóstica aplicados, destacam-se as seguintes necessidades de intervenção:

- i. Promover hábitos saudáveis;
- ii. Diminuir os fatores de risco de mobilidade associados à ocorrência de quedas;
- iii. Diminuir os níveis de ansiedade, depressão e stress;
- iv. Fomentar a prática de exercício físico regular;
- v. Consciencializar para os riscos associados a um comportamento sedentário.

Como principais objetivos foram delineados:

- i. Estabelecer um plano de ação que deem resposta às necessidades previamente identificadas;
- ii. Criar grupos homogêneos de intervenção;
- iii. Criar “Sala do Movimento” (sala com diversos aparelhos e instrumentos necessários para a realização de exercícios de estimulação motora e desenvolvimento e manutenção da motricidade);

- iv. Incentivar o acesso a todos os nossos idosos, permitindo que com a devida avaliação, possam usufruir deste serviço gratuitamente;
- v. Promover momentos intergeracionais, recorrendo ao apoio dos alunos do Curso Técnico Superior Profissional em Saúde e Exercício;

PROPOSTA REALIZADA	BALANÇO – OBJETIVOS ATINGIDOS OU NÃO ATINGIDOS
<p>Aplicação da “Avaliação geriátrica global” para- Avaliar estado mental/físico do cliente, utilizando compreender a evolução do estado físico e mental do cliente, antes, durante e após a nossa intervenção.</p> <p>Conversas informais com o cliente, identificando e procurando compreender a relação que estabelecem com a atividade física.</p>	<p>- Avaliar o gosto pela execução de atividade física. Quantificar a frequência de realização de atividade física.</p>
Implementação do Projeto de Intervenção	Execução do projeto de intervenção.
Avaliação global	
1. Decorreu conforme o previsto?	Avaliação.
2. Que fatores obrigaram a reformulação (ações) do plano/estratégias da ação	
3. Reflexão em torno do processo na sua globalidade	

Neste sentido, este projeto pretende melhorar os problemas associados ao envelhecimento físico e cognitivo promovendo o envelhecimento saudável, ativo e feliz. Assim os objetivos específicos desta intervenção são: reduzir o risco de queda (através do fortalecimento muscular de todo o corpo); manter/potenciar autonomia; potenciar capacidades motoras e incentivar a participação ativa nas atividades de vida diária.

Proposta de Intervenção

Esta proposta de intervenção acrescenta valor na medida em que pretende dar uma resposta mais individualizada correspondendo às necessidades reais de cada idoso, na qual se destaca a multidisciplinaridade da equipa de intervenção.

Outro fator importante e que se destaca positivamente é a proximidade emocional com a pessoa idosa promovendo a motivação de participação e realização de exercícios que melhorem a qualidade de vida nunca desistindo da sua capacidade de viver saudável,

através dos benefícios da prática da atividade física regular monitorizada. A terceira idade é umas das principais características das realidades institucionais portuguesas, que convivem todos os dias com os obstáculos da condição física da população idosa, sendo esta a que tem maior impacto no estado emocional dos mesmos. Debatendo-se diariamente com esta realidade de perda de capacidade funcional, é possível observar que esta faixa etária exterioriza cada vez mais estados de ansiedade, alteração de humor, stress, angustia, por sentirem que estão e vão continuar a perder capacidades associadas ao envelhecimento. Com base nas necessidades identificadas, urge a importância da realização de ações educativas com componente teórico-prática, com o objetivo de incentivar a prática de atividade física e consciencializar para os benefícios da mesma.

Como procedimentos para a realização deste projeto mais educativo pretende-se estabelecer uma parceria com alunos do Curso Técnico Superior Profissional em Saúde e Exercício. Esta proposta assenta nas características dos profissionais deste curso, uma vez que estes técnicos integrados numa equipa multidisciplinar, são capazes de organizar, planejar, coordenar e implementar programas de exercício físico de forma adequada, visando a promoção da saúde, da aptidão física e de desenvolvimento psicossocial. Partindo de uma abordagem holística sobre o funcionamento do corpo humano e do conceito de saúde, abordam-se, fundamentalmente, o papel do exercício como vetor na manutenção da saúde, e o seu potencial como meio preventivo e da aquisição de um estilo de vida saudáveis.

Neste âmbito, a Equipa Técnica envolvida na proposta de intervenção serão: i) Alunos e Professores do Curso Técnico Superior Profissional em Saúde e Exercício; ii) Técnica Superior de Educação Social; iii) Assistente Social; e iv) Animadora Sócio-Cultural

A realização das sessões será efetuada pelo estagiário, inicialmente em grande grupo e posteriormente de forma individualizada até 3 vezes por semana recorrendo aos conhecimentos dos alunos e professores orientadores. Com esta parceria será possível desenvolver maior contacto intergeracional, promovendo experiências nos alunos e motivação nos clientes. Ainda com a construção deste ginásio será possível melhorar a

capacidade funcional física e emocional através de terapias realizadas de acordo com cada caso.

Um eixo a destacar desta intervenção inovadora será a participação ativa da equipa multidisciplinar que trabalhará junto com os referidos técnicos a fim de incentivar a participação de cada cliente motivando-o para a melhoria da sua qualidade de vida.

Fase de Avaliação

Com base nas necessidades identificadas serão definidos indicadores que serão fundamentais na avaliação do projeto, uma vez que permitem verificar em que medida este permitiu aumentar as competências em saúde e evidenciar ganhos na mesma. No âmbito do acompanhamento da intervenção será aplicada a “Avaliação Geriátrica Global” a cada 3 meses para monitorização dos progressos e/ou retrocessos de cada cliente que frequente o Ginásio Geriátrico. Para cada indicador será definida, em equipa para cada cliente, uma meta que se pretende atingir, num prazo de tempo definido, com os domínios: cliente, objetivos estratégicos, indicadores, metas, fonte de verificação e responsáveis.

Conclusão

O envelhecimento é, certamente, o fenómeno biológico mais equitativamente partilhado pelo reino animal e vegetal, ainda que alguns seres vivos envelheçam muito depressa, outros de uma forma muito mais lenta e outros, ainda, pareça não sofrer de senescência. Sendo a atividade física crucial em todos os momentos das nossas vidas, sem dúvida na terceira idade tem uma importância fundamental, sendo um agente promotor de saúde mental atuando na prevenção declínios cognitivos e perda de funcionalidade, muitas vezes preditores de quadros demenciais na população idosa.

Referências

- Gonçalves, C. (1990). *A atitude dos enfermeiros perante o doente idoso*. Coimbra (Dissertação do Curso de Administração de Serviços de Enfermagem).
- Robert, L. (1995). *O Envelhecimento – fatores e teorias*, Instituto de Piaget

Santos, P. (2000) – *A depressão no Idoso: Estudo da relação entre fatores pessoais e situacionais e manifestações da depressão*, Coimbra: Quarteto

Sequeira, C. (2007). *Cuidar de idosos dependentes: diagnóstico e intervenções*, 1ª edição
Coimbra: Quarteto.

“Todos os autores declaram que não há conflitos de interesse.”