

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

FISIOTERAPIA PREVENTIVA COMO PARTE DE UM PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA PARA PESSOAS DA TERCEIRA IDADE

**Sarah Maria Cardozo Ribeiro, Marcia Maria da Silva Régis, Maria Vitória
Ferreira César e Marcele Florêncio das Neves.**

Universidade do Vale do Paraíba/ Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 -
São José dos Campos-SP, Brasil, sarahmcrfisio@gmail.com, irregisdeldmondes@gmail.com,
mariacesarr@hotmail.com, mneves@univap.br.

Resumo

Toda pessoa acima de 65 anos é designada idosa descrita pelo estatuto por lei. Os números de idosos tendem a aumentar em relação a estimativa de números de idosos e na expectativa da idade, devido a melhoria da qualidade de vida e das tecnologias na saúde. Este projeto de extensão tem como objetivo esclarecer e informar sobre a hipertensão arterial sistêmica, como prevenir e controlar usando ferramentas confiáveis de baixo custo e menor risco para que os próprios alunos possam se avaliar ao realizar os exercícios. Para isso foi uma aula expositiva com PowerPoint, preparado através de uma pesquisa em bases de dados (Pubmed e Google Scholar), uma dinâmica com questionário e um panfleto informativo. Os resultados mostraram a participação e integração durante a atividade e conclui-se que o projeto de extensão universitária teve um papel fundamental entre os graduandos de fisioterapia e os discentes da faculdade da terceira idade em relação a troca de saberes, mostrando-se interessados e participativos nas atividades desenvolvidas em sala de aula em relação Hipertensão Arterial Sistêmica.

Palavras-chave: Extensão universitária; Hipertensão Arterial Sistêmica; Terceira Idade; Fisioterapia.

Área do Conhecimento: Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

Introdução

No Brasil, segundo o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003), é denominada "idosa" a pessoa que possui mais de 65 anos de idade (MINISTÉRIO DA SAÚDE et al., 2017). A população idosa brasileira somava 11,8% de toda a população brasileira no censo do IBGE de 2010, no entanto, esse número tende a aumentar por conta da melhora da qualidade de vida e da tecnologia existente na saúde e da diminuição da taxa de fecundidade, possibilitando, assim, um aumento na expectativa de vida da população brasileira, de 77,7 anos para a mulher e 70,6 para o homem, e um aumento na população idosa (Diretrizes para o cuidado das pessoas idosas no SUS, 2014).

Apesar de haver um aumento na expectativa de vida de toda a população e toda uma melhora nas condições de saúde, o processo de envelhecimento depende de fatores biopsicossociais, os quais vão influenciar no processo normal do envelhecimento, a senescência, e no processo patológico do envelhecimento, a senilidade. Estudar e conhecer os aspectos da senilidade e senescência é importante para trazer o envelhecimento saudável e ativo para as pessoas mais novas e ainda melhorar a ainda melhorar a qualidade de vida daqueles que já vivenciam a terceira idade (CIOSAK, 2011).

Quando se pensa em saúde preventiva na pessoa idosa, encontra-se com importantes assuntos a serem abordados, como por exemplo a saúde mental, saúde física, bem-estar e qualidade de vida. Para isso, são envolvidos uma equipe multidisciplinar que irá potencializar a prevenção da saúde na pessoa idosa. Conforme a pessoa vai envelhecendo, podem surgir alterações biológicas que afetam o sistema cardíaco, respiratório, músculo-esquelético, sistema nervoso e uroginecológico, além de afetar também questões psicológicas e sociais (FECHINE; TROMPIERI, 2012).

Além de ter um cuidado com essas complicações e incapacidades, precisamos ter um olhar voltado ao entendimento do idoso e dos familiares sobre os riscos de queda e da importância da saúde preventiva do idoso, através de palestras e orientações. Pensando um pouco em saúde mental, o sentimento de solidão, inatividade, inutilidade, falta de projeção de vida e tendência a reviver o passado se associa aos fatores psicológicos. Por isso a importância do cuidado da saúde e apoio à pessoa idosa de forma que se sintam acolhidas, úteis e incluídas socialmente (LEANDRO-FRANÇA; MURTA, 2014).

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

Sabe-se que o exercício físico é uma opção para adiar o aparecimento das alterações funcionais que tendem a acontecer nos idosos. A fisioterapia preventiva, além de oferecer os benefícios fisiológicos da atividade física, pode proporcionar uma melhor qualidade de vida, melhorar questões sociais e de autoimagem e colaborar ainda para uma melhor compreensão acerca do envelhecimento saudável por meio de orientações que devem também ser oferecidas (BARBOSA; SILVA, 2014).

A fisioterapia preventiva na saúde do idoso, é de extrema importância para o envelhecimento com qualidade de vida e independência. Os resultados observados para a fisioterapia preventiva foram significativos, quanto a melhora da capacidade funcional, de equilíbrio e força muscular do idoso, com o objetivo de minimizar as consequências das alterações fisiológicas e patológicas, que ocorrem durante o processo de envelhecimento e suas alterações (SILOTI, 2009). Um estudo mostrou a diferença na qualidade de vida de um grupo de idosos que incluíram atividades fisioterapêuticas e como essa proporcionou a esta população maior disposição e independência durante a realização das atividades de vida diária, e que há uma melhora na saúde geral (SILOTI, 2009).

Trazendo o conceito de extensão universitária de “um movimento de união entre a universidade e a comunidade no qual há um compartilhamento, por ambas as partes, de conhecimentos – das pesquisas por parte da instituição e da vivência por parte da comunidade – a fim de realizar um desenvolvimento social baseado nas necessidades e realidade social da comunidade”. Desse modo, percebe-se que a extensão universitária é uma ação que enriquece não somente a comunidade – a qual receberá os conhecimentos em forma de cursos e capacitação e o empoderamento para exigir seus direitos – como os docentes e discentes – que passam a conhecer uma realidade diferente da qual eles estão acostumados e, às vezes, na qual eles ao menos sabem como funciona (por isso é importante que o compartilhamento de conhecimentos seja mútuo) (GADOTTI, 2017).

Tendo em vista essa troca de conhecimentos que pode ocorrer durante a extensão universitária, os graduandos de fisioterapia estruturaram um projeto de extensão universitária em parceria com uma faculdade voltada para alunos com mais de 60 anos com o intuito de conhecer e entender as dúvidas dos alunos e ajudá-los a passar por um envelhecimento mais saudável. Diante disso, foram estruturadas diversas aulas com temas acerca das disfunções mais comuns na velhice.

Com isso, este trabalho relatará uma experiência de extensão universitária em parceria com uma faculdade voltada a alunos da terceira idade que teve como objetivo apresentar a fisioterapia preventiva aos idosos, entender quais são as dúvidas que eles possuem em relação a saúde e apresentar as condições clínicas mais comuns nessa faixa etária a fim de conscientizá-los sobre o envelhecimento saudável de maneira dinâmica e interativa.

Metodologia

Foi realizada uma aula sobre Fisioterapia Preventiva na Hipertensão Arterial Sistêmica em Pessoas Idosas, como parte do projeto de extensão em fisioterapia, que ocorreu em parceria com o uma faculdade voltada para alunos da terceira Idade, ou seja, com mais de 60 anos. Foi apresentado aos alunos sobre a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) por meio de um material expositivo em forma de PowerPoint, sendo preparado através de uma pesquisa em bases de dados Pubmed e Google Scholar. A aula teve início com a presença de 22 alunos idosos, 13 graduandos de fisioterapia e uma professora graduada em fisioterapia, a qual orientou na organização do projeto e sua condução. Ao final da aula realizou-se uma dinâmica com um questionário para saber se os alunos entenderam o conteúdo e foi enviado um panfleto informativo por meio da rede social WhatsApp. Essa atividade foi realizada com o objetivo de informar os alunos da faculdade da terceira idade sobre a HAS e que, apesar de ser uma condição crônica, pode ser controlada e estabilizada.

Resultados

A apresentação teve como objetivo apresentar o tema - HAS - aos alunos e trazer orientações sobre essa condição clínica, assim, foram abordados sobre: a definição de pressão arterial (PA) e hipertensão arterial; as causas da hipertensão arterial, explicando a HAS primária e secundária; quais são os possíveis fatores de risco, dividindo-os em incontroláveis e controláveis; os sintomas que podem aparecer; complicações nas quais a HAS pode acarretar; os possíveis tratamentos; a relação entre a PA e a frequência cardíaca (FC); foi apresentada explicada a fórmula de Karvonen; finalizando explicando quais são as zonas de treinamento a partir da frequência cardíaca máxima (FC máxima).

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

Durante a palestra foi realizada uma dinâmica na qual foi ensinado como encontrar os batimentos cardíacos, podendo eles serem encontrados na região do pulso ou do pescoço próximo à artéria carótida, e então foi contado os batimentos em um período de um minuto. Alguns alunos tiveram dificuldade em encontrar os batimentos, por esse motivo, os estagiários presentes auxiliaram aqueles com dificuldade. Feito isso, foi, então, calculada a frequência cardíaca máxima (FC máxima) e a frequência cardíaca de treino (FCT) de cada aluno por meio da fórmula de Karvonen e, novamente, os estagiários auxiliaram aqueles que apresentaram dificuldades com a conta. A partir disso, foi explicado que essa FCT é a frequência que deve ser alcançada durante uma atividade física para prevenir uma sobrecarga cardíaca. No entanto, foi orientado que esse cálculo pode haver alterações de acordo com cada indivíduo, como se faz uso de betabloqueadores, e que a FCT não é alcançada logo no primeiro dia de atividade física e, por isso, devem ir com calma, sem precisar chegar à exaustão.

Após a dinâmica, foi aberto um momento para tirar dúvidas. Nesse momento, alguns perguntaram sobre os valores considerados normais para a pressão arterial e quais seriam considerados valores altos e baixos. Ademais, foi explicado outros fatores que podem aumentar a pressão, como frio, dor e resfriado, além de que ela tende a aumentar com idade por questões fisiológicas (os vasos perdem a capacidade elástica). Os estagiários aproveitaram o momento para questionar quantos foram diagnosticados com HAS e quantos realizavam tratamento medicamentoso, obtendo, assim, 12 alunos e destes três iniciaram o tratamento antes dos 50 anos de idade. Ao final da palestra, 7 alunos precisaram se retirar, restando 15 alunos.

Em seguida, foi realizada uma atividade para avaliar se os alunos compreenderam o conteúdo da apresentação. Foram realizadas três perguntas, sendo elas: 1) Qual é a alternativa errada dos principais fatores de risco de HAS?, com as seguintes alternativas: a) Sedentarismo, obesidade, consumo excessivo de sódio e álcool; b) Genética, idade, sexo e etnia; e c) Sedentarismo, genética e déficit de equilíbrio; 2) Quais são os fatores de riscos controláveis?, com as seguintes alternativas: a) obesidade, sal, cigarro e abuso de álcool; b) Histórico familiar e idade; e c) Genética e fatores socioeconômicos; e 3) Quais os principais sintomas de HAS?, sendo necessário nesta pergunta citar os seguintes sintomas: dor de cabeça, tontura, enjoos, mal estar, palpitações, arritmias e insuficiência cardíaca.

Para fixar e ajudar os alunos a relembrar do conteúdo quando fosse necessário, foi confeccionada e enviada por meio do aplicativo Whatsapp uma cartilha informativa com um resumo do conteúdo apresentado em sala de aula, contendo, então, a definição do que é HAS, os fatores de risco, os sintomas, as complicações e os tratamentos (Figura 1).

Figura 1 - Cartilha informativa sobre HAS.



Fonte: Autores (2023).

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

Discussão

O projeto de extensão universitária foi elaborado com a finalidade de conhecer e entender as dúvidas dos alunos e ajudá-los a passar por um envelhecimento mais saudável. Diante disso, foram estruturadas diversas aulas com temas acerca das disfunções mais comuns na velhice. Dentre uma delas, foi apresentado sobre HAS, uma doença crônica que acomete 61% da população brasileira com mais de 65 anos (Vigitel, 2021).

Para isso, foi elaborada uma apresentação por meio de Powerpoint, com informações relevantes sobre a HAS, foi realizada uma dinâmica para calcular a frequência cardíaca de treinamento e a frequência cardíaca máxima, um questionário com três perguntas para avaliar se os alunos compreenderam os conteúdos e confeccionado uma cartilha para que os alunos pudessem ter acesso às informações de uma maneira mais fácil.

A aula contou com a participação de todos os alunos presentes, apesar de alguns alunos se retirarem antes do término da atividade por questões pessoais. Houveram muitas dúvidas e alguns alunos se sentiram confortáveis para relatar experiências da vida. No momento do questionário, todos os alunos se empenharam para responder corretamente às questões apresentadas. Isto indica que os alunos participaram ativamente da dinâmica oferecida, tentando de fato compreender o que é a doença e como eles podem se cuidar para evitar complicações mais severas.

No relato de experiência de Scopel et al. (2018), é citada a realização de oficinas com um grupo de idosos e estagiários dos cursos de enfermagem, farmácia, fisioterapia, nutrição e psicologia a fim de oferecer orientação e educação em saúde. Da mesma forma em que ocorreu em nossa experiência, os autores relatam que os participantes se apresentaram interessados com conteúdo apresentado, além de solicitarem por mais oficinas. Concluíram, também, que com a ação ambos os participantes obtiveram resultados positivos: tanto os idosos, que tiveram mais conhecimento sobre autocuidado e autonomia, como os estagiários, que conseguiram aprender com os idosos que compartilharam os seus conhecimentos que conquistaram durante o tempo de vida.

Conclusão

Conclui-se que o projeto de extensão universitária teve um papel fundamental entre os discentes universitários e a comunidade da terceira idade em relação à troca de saberes, mostrando-se interessados e participativos nas atividades desenvolvidas em sala de aula em relação à Hipertensão Arterial Sistêmica.

Referências

BARBOSA, Talita Menezes; SILVA, Patricia Leite Álvares. Percepção do Aluno da UNATI sobre a Fisioterapia Preventiva. **Fragmentos de Cultura**, n. 7, v. 24, p. 35-45, nov. 2014. Disponível em: <https://seer.pucgoias.edu.br/index.php/fragmentos/article/view/3576/0>

CIOSAK, S. I. et al. Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde. **Revista da Escola de Enfermagem da Usp**, v. 45, n. 2, p. 1763-1768, dez. 2011. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0080-62342011000800022>.

FECHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERI, Nicolino. O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Inter Science Place**, v. 1, n. 20, p. 106-132, 13 fev. 2012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.6020/1679-9844/2007>.

GADOTTI, Moacir. **Extensão Universitária: Para quê?**. Instituto Paulo Freire, 2017. Disponível em: https://www.paulofreire.org/images/pdfs/Extens%C3%A3o_Universit%C3%A1ria_-_Moacir_Gadotti_fevereiro_2017.pdf.

LEANDRO-FRANÇA, Cristineide; MURTA, Sheila Giardini. Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 34, n. 2, p. 318-329, jun. 2014. FapUNIFESP (SciELO): <http://dx.doi.org/10.1590/1982-3703001152013>.

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

Ministério da saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. 4 ed. 2017.

Ministério da Saúde; Secretaria de Atenção à Saúde; Departamento de Atenção Especializada e Temática; Coordenação de Saúde da Pessoa Idosa. Diretrizes para o cuidado das pessoas idosas no SUS: proposta de modelo de atenção integral. XXX Congresso Nacional de Secretarias Municipais de Saúde, Brasília; Ministério da Saúde; maio 2014. 41 p. Disponível em:
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_cuidado_pessoa_idosa_sus.pdf.

Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **VIGITEL 2021**: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas em Inquérito Telefônico. Brasília: Ministério da Saúde; 2022.

SCOPEL, K. R. O. et al. Idosos ativos na universidade: Resultado de vivências em um projeto de extensão universitária. XIX Jornada de Extensão; Unijuí, 2018. Disponível em:
<https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaconehecimento/article/view/10351/9015>.

SILOTI, F. R. et al. Avaliação da saúde percebida em idosos assistidos por um programa de fisioterapia preventiva e em saúde coletiva em uma unidade básica de saúde. **Revista UNILUS Ensino e Pesquisa**, n. 11, v. 6, 2009.