

# OS BENEFÍCIOS DE UM GRUPO DE POSTURA PARA IDOSOS COM DOENÇAS OSTEOARTICULARES

**Patricia Souza Santos<sup>1</sup> Jessica Alexia do Monte<sup>2</sup> Raissa Nerusa<sup>3</sup> Kalil Janvion<sup>4</sup>  
Osmar Arruda da Ponte Neto<sup>5</sup>**

1Fisioterapeuta Especialista em Caráter de Residência em Saúde da Família – UVA; E-mail: patricias.fisio@gmail.com 2Farmaceutica Especialista em Caráter de Residência em Saúde da Família- UVA; E-mail: jessicalexia@gmail.com 3Fonoaudióloga Residente em Saúde da Família –UVA; E-mail: raissaalvesx@hotmail.com 4Educador Físico residente em Saúde da Família – UVA; E-mail: kaliljanvionsilva@hotmail.com 5Fisioterapeuta Mestrando em Saúde da Família - UFC

**Resumo:** Envelhecimento configura-se como um processo múltiplo de comprometimento e decadência das funções do tempo de vida. Com ele observa-se que ocorrem modificações fisiológicas principalmente na função osteoarticular, ocasionando graves consequências sobre o desempenho funcional. Através disto, o presente estudo visou relatar os benefícios de um grupo postural com idosos queixosos de dores osteoarticulares, realizado na cidade de Sobral – CE. Para a realização deste, participaram do estudo 25 idosos, onde estes classificavam sua dor através da Escala Visual Numérica de Dor. Após a coleta e interpretação dos dados, pode-se verificar que os resultados encontrados estiveram de acordo com a literatura, e houve eliminação das dores ao fim das atividades em quase 100% dos participantes. Conclui-se que, de acordo com os resultados apresentados, sugere-se um maior incentivo, por parte dos profissionais de saúde, para com esses usuários em realizar atividade física de baixo impacto, dando preferência a atividades de grupo.

**Palavras-Chave:** Postura; Doenças osteoarticulares; Grupo

## INTRODUÇÃO

A postura considerada correta é aquela em que há um mínimo de estresse aplicado nas articulações concomitante com uma mínima atividade muscular (HIASHIMOTO et al, 2009). Caso uma pessoa possua uma musculatura forte e flexível, as articulações adquirem capacidade de mudar de posição de uma maneira mais fácil, sem forças auxiliares excessivas. Porém, se as articulações forem rígidas, ou os músculos forem fracos ou encurtados, a postura não pode ser facilmente alterada, ocasionando estresses, e o resultado pode ser alguma forma de patologia (MAGGE, 2002). Segundo Silvia,

Montandon e Cabral (2008) as doenças osteoarticulares tem prevalência aumentada com a idade mais avançada, afetando mais de 75% de pessoas acima de 65 anos de idade, e 10% dos que têm mais de 60 anos tendo uma incidência maior em mulheres. Sabendo então que as doenças osteoarticulares atingem, principalmente os idosos, devido a um processo degenerativo ou degradativo da cartilagem articular, esses pacientes queixam-se de dores principalmente em joelhos, quadril e coluna vertebral e, para amenizar o quadro álgico e melhorar sua qualidade de vida, eles precisam praticar atividade física em que consigam fortalecer e alongar a musculatura com um menor impacto nas articulações, como por exemplo, em um grupo de postura (MAZO et al, 2012). A prática de atividade em grupo facilita a evolução do sujeito através do apoio social, relação pessoal e descontração, os benefícios são a redução de tensões musculares, melhora na postura e no esquema corporal, redução da ansiedade, do estresse, da fadiga e da dor (GESSINGER, 2008). Tendo em vista esses fatores, o presente estudo procurou relatar os benefícios de um grupo de postura através da diminuição das dores articulares dos participantes, afim de contribuir para a vida mais saudável e agradável para os idosos, bem como despertar o interesse de novas pesquisas relacionadas ao envelhecimento, adentrando em campos de trabalho ainda não descritos na literatura.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo delineou-se como um relato de experiência que, segundo Marli (2004), este pretende relatar o particular como legítimos em si mesmo. Tal fato toma como base o desenvolvimento e a compressão de eventos particulares. O estudo vem relatar os benefícios de um grupo de postura realizado por idosos na cidade de Sobral-CE. A realização das atividades deu-se entre agosto de 2016 a fevereiro de 2018 com 25 idosos (sendo 24 mulheres e 1 homem) no grupo postural que acontecia na quadra da Escola Dinorah Ramos, na cidade de Sobral -CE. As atividades eram realizadas uma vez por semana (terças-feiras) no horário de 7h as 8h. Logo no primeiro encontro, os usuários preenchiam uma Escala Visual Numérica de Dor onde classificava sua dor de 0 a 10, sendo 0 nenhuma dor e 10 o máximo de dor, e a cada 3 meses essa avaliação era refeita. Os exercícios propostos durante os encontros semanais foram ensinados por uma fisioterapeuta residente em saúde da família onde esta intercalava exercícios entre alongamentos, fortalecimento muscular e orientações quanto à postura adequada em realizar atividades laborais e em atividades da vida diária.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Foi verificado, através das avaliações, que as intensidades de dores articulares dos usuários diminuíram à medida que as atividades eram realizadas, e na última avaliação, conseguimos que chegassem ao número 0 da Escala Visual Numérica de Dor 22 idosos, ou seja, 90% dos usuários que foram avaliados no início das atividades chegaram ao final sem nenhum quadro algico. Um participante classificou, segundo a Escala Visual Numérica de Dor, em 2 e o outro em 3. Houve também melhora no desempenho físico, flexibilidade e até na memória. Como já mencionado, realizar atividades em grupo faz com que os participantes se sintam mais motivados em executar os exercícios, efetivando-os, mantem a assiduidade, melhora a relação pessoal, fazendo com que as atividades propostas sejam realizadas de maneira mais descontraída. Santana e Santos (2005) relatam que a prática de atividade física em grupo facilita a sociabilização e a interação no processo de cuidar, propicia um maior estímulo a participação e ocorre a revelação de medos escondidos pelo idoso, como forma de eliminar ou diminuir o mal-estar. A vivencia em sociedade é própria do ser humano, ele precisa disso para caracterizar sua natureza social sendo assim, o grupo de postura se constitui para esses seres, muito além de atividade física, mas também age como promotor de saúde mental, diminuindo assim suas dores no corpo e na alma.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O grupo de postura mostrou-se ser uma importante ferramenta e estratégia na atenção primária, no auxílio a pessoas idosas acometidas de doenças osteoarticulares, diminuindo as queixas algicas, bem como a procura por auxílio médico e farmacológico na Unidade Básica de Saúde. Sabemos que estamos tendo uma maior longevidade e uma melhor qualidade de vida, e o processo do envelhecimento natural traz consigo, alterações e reduções graduais de capacidades dos diversos sistemas do organismo humano. Por isso destaca-se a importância de incentivar esses usuários e realizar atividades grupais de baixo impacto, para que possa ser um trabalho para além de um tratamento, mas que possa ser preventivo, dinâmico e amenizador. Portanto é necessário valorizar os esforços vindos fora das equipes mínimas das Unidades Básicas de Saúde, como as equipes de NASF e Residência, para que esses profissionais atuem mais perto e constantemente com esse público, colocando em pratica as políticas públicas existentes em favor da manutenção da funcionalidade e autonomia da pessoa idosa. Só dessa forma a velhice poderá sair da condição de prejuízo e tornar-se conquista social.

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Ministério da Saúde e Escola de Saúde da Família Visconde de Sabóia por proporcionar espaços de aprendizagem e pesquisa no âmbito da saúde coletiva. A todos que compõe a equipe de saúde da Unidade Básica de Saúde Estação de Sobral-CE pelo apoio e a todos da Equipe 01 da XVIII Turma de Residência Multiprofissional em Saúde da Família que realizaram um brilhante trabalho em seus territórios de atuação.

## REFERÊNCIAS

- GESSINGER, R. M. Atividades em Grupo. EDIPURCRS, 2008. Porto Alegre
- HASHIMOTO, B; et al. Análise da Postura de Participantes de um Programa Postural em Grupo. **Revista Eletrônica de Fisioterapia** da FCT/UNESP, v.1, n.1, 2009
- MAGEE D. J. Avaliação musculoesquelética. 3 ed. São Paulo: Manole; 2002.
- MARLI, E.D.A. Estudo de caso: seu potencial na educação. **Cad. Pesq.**, (49): 51-52, maio 2004. Disponível em <http://publicações.fcc.org.br/ojs/index.php/cp/article/1427> Acesso em 15 ago. 2018
- MAZO G. Z; et al. Aptidão física, exercícios físicos e doenças osteoarticulares em idosos. **Rev Bras Ativ Fis e Saúde**, Pelotas/RS. 17(4):300-306, Ago/2012. Disponível em <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1882> Acesso em 15 ago. 2018
- SANTANA, R. F.; SANTOS, I. Como tornar-se idoso: um modelo de cuidar em enfermagem gerontológica. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis , v. 14, n. 2, p. 202-212, June 2005 . Disponível em< [http://www.scielo.br/scielo.php:script=sci\\_arttext&pid=S0104-07072005000200007&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php:script=sci_arttext&pid=S0104-07072005000200007&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 05 Set.2018
- SILVA, N. A; MONTANDON A. C. O. S; CABRAL, M. V. S. P. Doenças osteoarticulares degenerativas periféricas. **Einstein** 2008; 6 (Supl 1): S21-S8 Disponível em:< <http://apps.einstein.br/revista/arquivos/pdf/750-einsten%20suplemento%20v6n1%20ps21-28.pdf>> Acesso em 22 ago 2018