

INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA INDEPENDÊNCIA FUNCIONAL DE DEFICIENTES FÍSICOS

Área Temática: Saúde

Juliana Lima Valério (juvalerio_s2@hotmail.com)
Aline Cristina Carrasco (alinecarrasco@gmail.com)
Alessandra Marjorie Schon (aleschon@hotmail.com)

Resumo

A independência funcional é um fator fundamental na realização de tarefas para uma vida independente e autônoma, e a atividade física é uma alternativa de melhorar a capacidade funcional, devido ao bem estar físico e psicológico que o exercício proporciona. O projeto de extensão Atuação multiprofissional na ADFG: rompendo barreiras entre Universidade e deficientes físicos de Guarapuava-PR busca dar suporte multiprofissional à Associação de Deficientes Físicos de Guarapuava, incentivar quanto a prática de atividades físicas, sempre em busca de proporcionar melhor qualidade de vida aos portadores de deficiências da ADFG. O objetivo do presente estudo foi relatar as atividades desenvolvidas no projeto e avaliar a independência funcional de deficientes físicos que praticam atividade física e sedentários. Participaram do estudo 14 indivíduos de ambos os sexos divididos em dois grupos: Atleta (G1) e Sedentários (G2). Como instrumento de avaliação da independência funcional foi utilizado o Índice de Barthel. Os resultados do estudo mostraram que, segundo os escores do Índice de Barthel, o grupo G1 apresentou maior independência funcional em relação ao G2.

Palavras-chave: Deficiente Físico, Independência Funcional, Atividade Física

Introdução

O projeto de extensão Atuação multiprofissional na ADFG: rompendo barreiras entre Universidade e deficientes físicos de Guarapuava-PR é uma alternativa de buscar uma atuação multiprofissional dentro da Associação de Deficientes Físicos de Guarapuava (ADFG) – PR e de proporcionar aos indivíduos que frequentam a associação o contato com vários tipos de profissionais que atuam para desenvolver e melhorar a qualidade de vida destas pessoas, além de poder promover uma oportunidade prática de vivência profissional aos discentes participantes através do contato com a realidade desta população desenvolvendo atividades de prevenção, promoção e incentivo a saúde. Ele é desenvolvido na sede própria da ADFG com as atividades de educação em saúde e no Ginásio de Esportes do Campus Cedeteg na UNICENTRO onde deficientes físicos praticam o basquetebol em cadeira de rodas.

Em se tratando da população focada no projeto, deficiente físico, a Organização Mundial da Saúde (OMS), por meio da Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF), define deficiência como “problemas nas funções ou nas estruturas do corpo, como um desvio significativo ou uma perda” (CASTRO et al., 2008, p. 21).

Um fator que está extremamente ligado a perda das capacidades é a independência funcional. Esta é a manutenção da capacidade de desempenhar as atividades básicas e instrumentais de vida diária que são fundamentais na realização de tarefas para uma vida independente e autônoma. No entanto, determinados tipos de doenças crônicas, processos patológicos agudos, traumáticos ou cirúrgicos podem influenciar na redução ou perda da independência (FERREIRA et al., 2012; CURZEL, 2013).

A atividade física é uma alternativa de melhorar a capacidade funcional, pois possibilita habituações fisiológicas agudas e crônicas (MARTINS, 2008), além de, possibilitar uma inclusão social, através do desenvolvimento afetivo com a família, amigos, práticas de lazer e sociais, mudar a rotina da vida cotidiana, buscando melhoria da qualidade de vida (FERREIRA et al., 2012).

Dessa forma, o objetivo deste trabalho é relatar as experiências proporcionadas pela execução do projeto e avaliar o nível de independência funcional entre praticantes de atividade física e sedentários.

Material e Metodologia

O projeto é desenvolvido nas dependências da ADFG e no Ginásio de Esportes da Universidade Estadual do Centro-Oeste, UNICENTRO, localizados em Guarapuava. Foi iniciado em dezembro de 2012 e o período de execução corresponde a dois anos.

Na ADFG, os alunos e profissionais utilizam recursos audiovisuais (*power point*) para a abordagem de temas voltados a prevenção e orientação sobre doenças crônicas, do trato urinário, cuidados nutricionais, de higiene pessoal e com a pele, entre outros assuntos.

No Ginásio, acadêmicos de Fisioterapia e Educação Física da Universidade Estadual do Centro-Oeste, UNICENTRO, acompanham o time de basquete adaptado em cadeira de rodas da ADFG, assessorando no treino técnico e em exercícios preventivos e de tratamento de lesão. Os treinos ocorrem duas vezes por semana e além do atendimento em quadra, também são acompanhados durante campeonatos, uma vez que o time faz parte da Federação Paranaense de Basquete.

Durante a realização do projeto foi aplicado um questionário para avaliar a independência funcional dos deficientes físicos da ADFG. Como instrumento de avaliação foi utilizado o Índice de Barthel que pertence ao campo de avaliação das atividades da vida diária (AVDs) e mede a independência funcional no cuidado pessoal, mobilidade, locomoção e eliminações. A coleta de dados foi realizada por meio de entrevista individual.

Resultados e Discussões

Foram realizados vários encontros na ADFG e uma visita domiciliar. Além disso, o time de basquete em cadeira de rodas da ADFG foi acompanhado na 1ª Etapa do Campeonato Paranaense. Durante os encontros foram apresentadas palestras com os seguintes temas: prevenção de doenças como diabetes e obesidade, problemas vesico-urinários e incontinência intestinal, úlceras de pressão e cuidados com a pele, orientações posturais e utilização de dispositivos auxiliares de locomoção, cuidados nutricionais e alimentos funcionais com participação de Nutricionista e acadêmicas de nutrição da Unicentro. Durante a visita domiciliar foi possível fornecer orientações preventivas para a pessoa com deficiência e para seus cuidadores. Foi sugerido mudança na disposição dos móveis para facilitar a locomoção do deficiente dentro do próprio quarto.

Com relação aos dados coletados através do questionário de independência funcional, a amostra foi composta de 14 indivíduos com idade entre 24 e 72 anos, sendo 78,57% do sexo masculino. Estes foram divididos em dois grupos, G1 – Atleta e G2 – Sedentário. O grupo G1 foi composto por indivíduos que praticam regularmente algum tipo de atividade física, somente do sexo masculino com média de idade de 46,29 ($\pm 14,26$) anos e o G2 foi composto por indivíduos sedentários, 57,14% do sexo masculino e 42,86% do sexo feminino, com média de idade de 39,43 ($\pm 9,95$) anos.

Com relação às características dos indivíduos podemos observar que o tipo de deficiência predominante foi a paraplegia de membros inferiores tanto para o G1 quanto para o G2 (57,14% e 42,86% respectivamente). Este dado está explícito na tabela 1, que

também mostra a relação dos dados para o tipo de atividade física predominante para o G1, que foi o basquetebol em cadeira de rodas praticado dois dias por semana (71,43%).

Tabela 1: Características da amostra.

Variável	G1 (%)	G2 (%)
Sexo		
Masculino	100	57,14
Feminino	0	42,86
Tipo de Deficiência		
Hemiplegia	14,29	0
Amputação	14,29	14,29
Paraplegia de Membros Inferiores	57,14	42,86
Paraparesia de Membros Inferiores	14,29	14,29
Paralisia Cerebral	0	28,57
Causa da Deficiência		
Acidente Vascular Encefálico	14,29	0
Trombose	14,29	0
Traumatismo Raquimedular	57,14	0
Poliomielite	14,29	42,86
Tumor		14,29
Acidente de trabalho		14,29
Não especificada		28,57
Quantos dias na semana faz atividade física		
6 dias	14,29	0
3 dias	28,57	0
2 dias	57,14	0
Tipo de Atividade física		
Academia	14,29	0
Bicicleta em casa	14,29	0
Basquete em cadeira de rodas	71,43	0

Segundo os escores obtidos pelo Índice de Barthel, ambos os grupos apresentaram um escore médio de independência moderada (69,14 pontos para G1 e 67,86 para G2). Porém, na distribuição de número de casos em relação à classificação totalmente independente, dependência leve, moderada, severa e total, o G1 apresentou um maior número de casos de dependência leve e o G2 de dependência moderada (tabela 2).

Tabela 2: Escore do Índice de Barthel.

Resultado dos pontos	G1		G2	
	n	(%)	n	(%)
Totalmente independente	0	0	0	0
Dependência leve	4	57,14	2	28,57
Dependência moderada	2	28,57	4	57,14
Dependência severa	1	14,29	0	0
Dependência total	0	0	1	14,29
Total:	7	100	7	100

Os portadores de deficiência física que realizam a prática regular de atividades desportivas adaptadas alcançam resultados satisfatórios para a saúde física, mental e social. Alguns estudos evidenciam a importância da prática regular de atividade física como maneira profilática para doenças que estão associadas ao sedentarismo. O estudo realizado por Noce (2008) avaliou a compreensão de qualidade de vida de 20 indivíduos do gênero masculino, deficientes físicos praticantes de atividade física e sedentários, através da aplicação do questionário *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-Bref)*. Concluiu-se que o nível de qualidade de vida dos deficientes físicos ativos foi melhor em relação a dos sedentários. Em nosso estudo, o desenvolvimento de atividade física pode influenciar o nível de independência, uma vez que houve um maior número de casos de dependência leve no grupo atleta.

Segundo Zuchetto, Castro (2002) a inatividade física pode reduzir a mobilidade, propiciar aumento do peso corporal e diminuir a aptidão para realizar as tarefas diárias. Além de aumentar significativamente as chances de desenvolver várias doenças. Esses mesmos autores realizaram um estudo com 18 indivíduos com deficiência física, e aplicaram um questionário elaborado pelos autores, para analisar as contribuições da prática de atividades físicas para a qualidade de vida dos deficientes físicos. Eles

concluíram que a atividade física é recomendada, pois sugere melhorias tanto nos aspectos físicos quanto psicológicos, e ainda parece auxiliar no melhor aproveitamento da capacidade funcional. Acompanhando a equipe de atletas da ADFG, podemos verificar o resultado que a prática de atividade física pode interferir na melhora física, psicológica e social destas pessoas.

Conclusão

Podemos verificar que o projeto de extensão atua de forma ativa no desenvolvimento de ações que visem prevenir, orientar e prestar assistência às pessoas com deficiência física, além de incentivar a prática de atividades físicas que são de grande importância para a melhora da independência funcional e qualidade de vida dos deficientes físicos. Com relação aos resultados obtidos dos escores do Índice de Barthel verificamos que pessoas, com deficiência física, que praticam atividade física tem maior independência funcional do que pessoas sedentárias.

Referências

- CASTRO, S.S. e et al. Deficiência visual, auditiva e física: prevalência e fatores associados em estudo de base populacional. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 8, p. 1773-1782, 2008.
- CURZEL, J.; FORGIARINI, L. L. A.; RIEDER, M. M. Avaliação da independência funcional após alta da unidade de terapia intensiva. **Rev Bras Ter Intensiva**, Porto Alegre, v. 25, n. 2, p. 93-98, 2013.
- FERREIRA, O. G. L. e et al. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v. 21, n. 3, p. 513-8, 2012.
- MARTINS, D. L.; RABELO, R. J. Influência da atividade física adaptada na qualidade de vida de deficientes. **MOVIMENTUM – Rev Digital de Educação Física**, Ipatinga Unileste-MG, v.3, n. 2, 2008.
- NOCE, F.; SIMIM, M. A. M.; MELLO, M. T. A percepção de qualidade de vida de pessoas portadoras de deficiência física pode ser influenciada pela prática de atividade física? **Rev Bras Med Esporte**, Belo Horizonte, v. 15, n.3, p.174-178, 2009.
- ZUCHETTO, A. T.; CASTRO, R. L. V. G. As contribuições das atividades físicas para a qualidade de vida dos deficientes físicos. **Rev Kinesis**, Santa Maria, n. 26, p. 52-166, 2002.