

ESTRATÉGIAS MULTIDISCIPLINARES PARA A AUTONOMIA ALIMENTAR E INDEPENDÊNCIA FÍSICA DE PESSOAS IDOSAS

Fernanda Souza Tomé da Silva¹; Júlia Graciela de Souza²; Cyntia Leila Stiz Gessner³; Denise de Castro Insaurriaga Silva⁴.

¹Universidade Cesumar (UNICESUMAR), Itajaí, SC. <http://lattes.cnpq.br/0694338482650790>

²Universidade Cesumar (UNICESUMAR), Blumenau, SC. <https://lattes.cnpq.br/0518973376575332>

³Universidade Cesumar (UNICESUMAR), Pomerode, SC. <http://lattes.cnpq.br/8371876000304865>

⁴Universidade Cesumar (UNICESUMAR), Timbó, SC. <http://lattes.cnpq.br/8240321795334814>

PALAVRAS-CHAVE: Nutrição. Atividade Física. Mobilidade.

ÁREA TEMÁTICA: Saúde do Idoso

DOI: 10.47094/IICOLUBRASC.2024/RE/27

INTRODUÇÃO

As pessoas idosas enfrentam uma série de desafios nutricionais devido a mudanças fisiológicas e condições de saúde que ocorrem com o envelhecimento. Um dos desafios mais comuns é a perda de apetite, que pode ser causada por diversos fatores, incluindo alterações no metabolismo, diminuição da sensação de fome e efeitos colaterais de medicamentos. Essa perda de apetite pode levar a uma ingestão inadequada de nutrientes essenciais (Brasil, 2009).

Além disso, muitas pessoas idosas experimentam mudanças no paladar, o que pode resultar em uma preferência por alimentos mais salgados, doces ou condimentados, afetando suas escolhas alimentares e, conseqüentemente, sua nutrição. Outro desafio comum é a dificuldade de mastigação devido a problemas dentários, dentaduras mal ajustadas ou mesmo condições como a disfagia, que é a dificuldade de engolir alimentos. Isso pode limitar a variedade de alimentos que as pessoas idosas conseguem ingerir, afetando sua capacidade de obter todos os nutrientes de que precisam (Coutinho; Souza; Feitosa, 2019; Camargo; Añez, 2020; De Oliveira *et al.*, 2024).

Questões como restrições alimentares devido a condições de saúde, dificuldades de mobilidade que tornam as compras e a preparação de alimentos mais difíceis, e até mesmo questões econômicas podem influenciar a qualidade da dieta das pessoas idosas (Brasil, 2009; Coutinho; Souza; Feitosa, 2019).

OBJETIVO

O objetivo deste trabalho é analisar como a fisioterapia, a educação física e a nutrição podem promover a autonomia alimentar dos idosos, identificando intervenções que mantenham a independência física e nutricional.

METODOLOGIA

Este estudo foi conduzido a partir de uma revisão integrativa de literatura com foco em intervenções de fisioterapia, educação física e nutrição direcionadas à promoção da autonomia alimentar dos idosos. A pesquisa foi baseada em literatura científica, analisando dados sobre a perda de mobilidade, dificuldades motoras, desafios nutricionais e intervenções multidisciplinares.

Foram incluídos estudos que abordam a fisioterapia aplicada para a melhora da funcionalidade física, com ênfase em cinesioterapia, Pilates, e Reeducação Postural Global (RPG), bem como abordagens nutricionais voltadas para a suplementação proteica, a manutenção de massa muscular e óssea e a prevenção de deficiências nutricionais comuns em pessoas idosas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Fisioterapia tem como principal objetivo manter ou restabelecer a capacidade funcional e a independência das pessoas idosas, que tendem a ser reduzidas ao longo do processo de envelhecimento. Esse processo compromete, de forma gradual, a realização de atividades cotidianas, como pentear o cabelo, subir escadas, participar de tarefas domésticas e, inclusive, a autonomia para se alimentar (Tavares; Nascimento, 2019; Lima, 2022; Santos; Carvalho, 2024).

Nesse sentido, a fisioterapia se vale de intervenções que visam promover essa autonomia, como a cinesioterapia, e a Educação Física atua no aumento ou manutenção da amplitude de movimento das articulações, por meio de exercícios de fortalecimento muscular. Essas práticas são fundamentais para restaurar ou conservar a força muscular das pessoas idosas, retardando a sua perda. Técnicas como o Pilates e a Reeducação Postural Global (RPG) têm mostrado eficácia na melhoria da postura e da coordenação motora (Lima, 2022; Santos; Carvalho, 2024).

Além disso, o uso da eletrotermofototerapia promove analgesia, aliviando a dor e facilitando a mobilidade. O trabalho da fisioterapia inclui ainda o fortalecimento da condição respiratória, a ampliação da resistência física, a força muscular e a coordenação motora, com vistas à manutenção da funcionalidade nas atividades cotidianas, sempre buscando a melhoria contínua dessas capacidades (Lima, 2022; Santos; Carvalho, 2024).

Paralelamente, uma alimentação adequada tem um papel fundamental na manutenção da saúde muscular e óssea, sendo imprescindível para a funcionalidade física e para a qualidade de vida das pessoas idosas. Ao fornecer os nutrientes necessários, como proteínas, cálcio, vitamina D e outros minerais, a nutrição adequada sustenta a mobilidade e a independência. As proteínas, em particular, são essenciais para manter a massa muscular e a força, contribuindo para a redução do risco de quedas e fraturas (Brasil, 2009; Coutinho; Souza; Feitosa, 2019; Rodrigues; Dala-Paula, 2023).

O cálcio e a vitamina D são igualmente importantes para a saúde óssea, prevenindo doenças como a osteoporose, que podem comprometer a mobilidade. Além disso, uma dieta equilibrada auxilia no controle do peso e na manutenção de uma composição corporal saudável, fatores que ajudam a evitar a sobrecarga nas articulações e facilitam a realização das atividades diárias. Assim, a integração entre práticas fisioterapêuticas e nutricionais é essencial para garantir a autonomia e o bem-estar das pessoas idosas (Brasil, 2009; Coutinho; Souza; Feitosa, 2019; Rodrigues; Dala-Paula, 2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A promoção da autonomia alimentar das pessoas idosas requer uma abordagem integrada entre a Fisioterapia, Educação Física e a Nutrição, de modo a preservar e melhorar sua funcionalidade física e sua capacidade de realizar atividades da vida diária, como a alimentação. A Fisioterapia é essencial no fortalecimento muscular, na ampliação da mobilidade e na coordenação motora, enquanto a Nutrição adequada fornece os elementos necessários para manter a saúde muscular e óssea.

A combinação dessas intervenções permite que as pessoas idosas se mantenham ativas e independentes por mais tempo, o que impacta diretamente sua qualidade de vida e bem-estar. Ademais, a adaptação do ambiente doméstico e o uso de utensílios apropriados são estratégias importantes para garantir um ambiente seguro e funcional, prevenindo quedas e outros acidentes que poderiam comprometer ainda mais a autonomia dessa população. Portanto, é fundamental que se desenvolvam políticas públicas e práticas assistenciais que incentivem a adoção dessas estratégias, promovendo um envelhecimento saudável e ativo.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde**. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009. 36 p.

CAMARGO, Edina Maria de; AÑEZ, Ciro Romelio Rodriguez. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos**. Versão digital. ISBN 978-65-00-15021-6. Versão impressa. ISBN 978-65-00-15064-3. 2020.

COUTINHO, Beatriz Campos; SOUZA, Itamara Tiara Neves Silva; FEITOSA, Maria Áurea Lira (org.). **Geriatrics e Gerontology em Foco**. [S.l.]: [s.n.], 2019. 148 p. ISBN 978-85-7862-872-7.

DE OLIVEIRA, Talles Matos *et al.*. Intervenções nutricionais para a população geriátrica: estratégias de combate à má nutrição. **Revista Brasileira de Revisão de Saúde**, [S. l.] , v. 1, pág. 6576–6587, 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n1-531. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/67460>. Acesso em: 26 jun. 2024.

LIMA, Nelita Braga. A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDA EM IDOSO. **Revista Ibero-Americana de Humanidades**, Ciências e Educação, [S. l.], v. 8, n. 8, p. 1346–1351, 2022. DOI: 10.51891/rease.v8i8.6781. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/6781>. Acesso em: 25 set. 2024.

RODRIGUES, Kamila Leite; DALA-PAULA, Bruno Martins. ASPECTOS SOCIAIS E BIOLÓGICOS DO ENVELHECIMENTO INDIVIDUAL, O ESTILO DE VIDA E A NUTRIÇÃO COMO ESTRATÉGIAS PARA A LONGEVIDADE HUMANA. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, [S. l.], v. 28, 2023. DOI: 10.22456/2316-2171.121061. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/121061>. Acesso em: 26 jun. 2024.

SANTOS, Galdino Ribeiro; CARVALHO, Laís Lopes. ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NO FATOR EXTRÍNSECO RELACIONADO A QUEDA EM IDOSO. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 10, n. 5, p. 2276–2287, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i5.13923. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/13923>. Acesso em: 26 jun. 2024.

TAVARES, Nayana Pinheiro; NASCIMENTO, Daniele M. Vieira do (org.). **Atenção à saúde da pessoa idosa e Covid-19: orientações para um enfrentamento saudável**. Recife: EDUFRPE, 2020. 43 p.