

A EDUCAÇÃO DO MOVIMENTO NA PREVENÇÃO DE QUEDAS DE IDOSOS: TÉCNICA DE IVALDO BERTAZZO

CARLA MOREIRA GRAÇA MELLO

UniFOA - Volta Redonda- RJ- Brasil

carlagracamello@yahoo.com.br

IVANETE DA ROSA SILVA DE OLIVEIRA

UniFOA - Volta Redonda- RJ- Brasil

ivanete.oliveira@foa.org.br

1. O ENVELHECIMENTO E A INCIDÊNCIA DE QUEDAS

O aumento da população idosa vem se concretizando. Acredita-se que no ano de 2050 os idosos serão um quinto da população mundial. (Papaléo Netto, 2001).

Nesse sentido, incrementa-se, também, os programas, pesquisas e projetos direcionados a esse segmento, cuja preocupação é com a qualidade de vida e a independência do sujeito que envelhece.

O envelhecimento caracteriza-se por: redução no mecanismo de homeostasia do organismo, declínio das funções dos diversos órgãos, redução da massa muscular e massa óssea entre outros fatores.

Alves Júnior (2006) coloca que um dos problemas que pode mudar radicalmente a vida ativa dos idosos é a incidência de quedas, pois deixam como consequência direta a diminuição da qualidade de vida. Seu custo social é imenso e torna-se maior quando o idoso tem diminuição de autonomia e da independência ou passa à necessidade de institucionalização. (Reigewirtz: 2000 *apud* Alves Júnior, 2006, p.20).

Bertazzo (1998) afirma que a sociedade atual sofre de um entorpecimento do aparelho locomotor, como se os gestos estivessem ligados no piloto automático, desprovidos de autonomia e sensação. Esse fato afeta a coordenação, os estímulos psicomotores e proprioceptivos dos idosos e, como resultado, há um alto índice de quedas que pode comprometer a autonomia e a independência. Dessa forma, essa pesquisa, de cunho quantitativo, tem como objetivo investigar se a Educação do Movimento, técnica criada por Bertazzo, pode reduzir o número de quedas de idosos.

O instrumento de obtenção dos dados da pesquisa foi o protocolo de testes de equilíbrio "Performance-oriented mobility assessment of gait and balance" (POMA), em uma versão adaptada de autoria de Shumway-Cook e Woollacott (1995).

2. O MÉTODO DE EDUCAÇÃO DO MOVIMENTO

O método de Educação do Movimento, criado por Ivaldo Bertazzo na década de 70, é composto de três linhas que interagem em sua técnica: a dança indiana; as cadeias musculares e articulares; a coordenação motora.

A primeira linha, a dança indiana, possui grande complexidade de estruturas rítmicas executadas com precisão. Tensões agem em alternância nos movimentos, buscando estabilidade, e o corpo exerce intermitente luta contra a gravidade, em constante oposição restaurando o equilíbrio (Bertazzo, p.18, 2004).

Bertazzo (2004) afirma, que por sua vez, as cadeias musculares, que se constituem na segunda linha do método, reúnem três abordagens, que são apresentadas por Struyf (1995), autora da técnica de Cadeias Musculares. A primeira é a leitura das tipologias de cada indivíduo buscando individualizar a escolha de técnicas de acordo com a necessidade específica do paciente. A segunda constitui-se em um diálogo destinado a delimitar um terreno psicofisiológico, definindo os pontos fortes e fracos para uma abordagem e estratégia

adequada de atuação corporal. E a terceira consiste na conscientização da utilização corporal de forma harmoniosa visando preservar sua mecânica.

Bezériers e Piret (1992), autoras da terceira linha do método de Educação do Movimento, definem que é na prática reeducativa que se encontra a coordenação motora ideal, que permite a recuperação do movimento fundamental. Anatomia e fisiologia do movimento se unem num distanciamento entre a estrutura do corpo e o gesto que se faz. Esse fato é visto como principal motivo das pequenas ou grandes deformidades, que impedem o conforto do corpo. Todo gesto é carregado de psiquismo, mas por meio da coordenação motora pode-se então reestruturar o indivíduo em função do movimento. O corpo funciona como um todo.

Assim, Bertazzo informa que é o intercâmbio destas três linguagens, a autoconscientização, a experimentação de possibilidades orgânicas e a integração do corpo no espaço, estão diluídas no método de Educação do Movimento, que leva a “atingir a presentificação de seu aparelho corporal” (Bertazzo, 2004, p. 13).

3. TRAJETÓRIA METODOLÓGICA

3.1 A pesquisa fundamentada no protocolo de POMA

Foi feito um estudo de caso, calcado em uma pesquisa quantitativa, através da aplicação do teste '*Performance-oriented mobility assetment of gait and balance*' (POMA), em uma versão adaptada de autoria de Shumway-Cook e Woollacott (1995).

O objetivo do protocolo de POMA é descobrir fatores de risco de quedas em indivíduos idosos e ele é composto de duas partes, como descrito na tabela 1 que avalia o equilíbrio (A) e que corresponde à marcha (B).

A primeira escala de testes que avalia o equilíbrio é composta de treze estações, que consideram a estabilidade do sujeito em diferentes posições estáticas e com deslocamentos com os olhos abertos e fechados. Conforme o nível de execução é atribuído valores que irão caracterizar o desempenho do sujeito em relação a essa valência física.

O score final caracteriza em Normal, o grau mais elevado; Adaptativa, que seria mediano e Anormal, o grau mais baixo.

A segunda escala avalia a marcha e possui nove estações, todas focando o equilíbrio e são subdivididas em dois níveis de valores: Normal (2) e Anormal (1). A descrição completa da versão POMA Brasil.

TABELA1: AVALIAÇÃO DA MOBILIDADE ORIENTADA PELO DESEMPENHO ATRAVÉS DO PROTOCOLO DE POMA 1995.

Nome:	1-N		2-Mn		3-E		4-T		5-M	
	1°	2°	1°	2°	1°	2°	1°	2°	1°	2°
Equilíbrio Estático										
1-Equilíbrio sentado	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2-Levantando-se da cadeira	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
3-Equilíbrio em pé imediato	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4- Equilíbrio em pé	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
5-Equilíbrio com olhos fechados	1	3	3	3	3	3	1	3	2	3
6-Equilíbrio ao girar	1	3	3	3	2	3	1	3	2	3
7-“Nudge test”	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3
8-Virar o pescoço	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
9-Equilíbrio com apoio unipodal	1	3	1	3	2	3	2	3	3	3
10- Extensão da coluna	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3
11-Alcançar para cima	1	3	1	3	1	3	3	3	1	3
12-Inclinar para frente	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3
13-Sentar	1	3	2	3	3	3	3	3	1	3
Total:	21	39	34	39	34	39	30	39	33	39
Equilíbrio na Marcha										
14-Iniciação da Marcha	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
15-Altura do passo	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2
16-Comprimento do passo	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2
17-Simetria do passo	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2
18-Continuidade do passo	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2
19-Desvio da linha média	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2
20-Estabilidade do tronco	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2
21-Sustentação durante a	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2
22-Virando durante a marcha	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Total:	12	18	11	17	15	18	15	18	18	18
Total geral:	33	57	45	56	49	57	45	57	51	57

Fonte: (SHUMWAY-COOK; WOOLLACOTT,1995).

- Shumway-Cook A,Woolacott MH. Control of posture and balance.In: Shumway-Cook A, Woolacot MH. Motor Control Theory and Practical Applications.Maryland: Willians & Wilkins;1995.

Nota: Tabela adaptada estatisticamente, através do protocolo de POMA.

3.2 Sujeito

Participaram do estudo cinco sujeitos do sexo feminino, com idades entre 48 (quarenta e oito anos) e 80 (oitenta anos) anos do programa da UNATI do UniFOA, de forma voluntária e que, antes de sua execução, assinaram o termo de consentimento.

3.3 Instrumento

O grupo foi submetido ao método de Educação do Movimento no espaço do Centro Integrado de Fisioterapia do UniFOA. Numa frequência de duas horas semanais, durante 7 (sete) semanas, o que totalizou uma carga horária de 14 horas. Os exercícios, massagens e escovações eram feitos diariamente em casa, pois a proposta do estudo, além de melhorar o conhecimento do corpo e conseqüentemente o equilíbrio, era promover a autonomia.

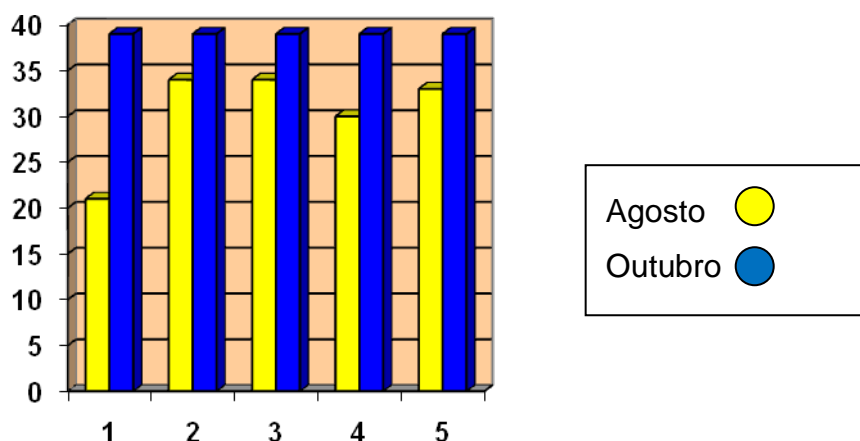
3.3.1 Aplicação do Método

Nos encontros foram priorizados a utilização de exercícios, massagens e escovações por serem de fácil aplicação e, fundamentalmente, por terem, por parte dos sujeitos do estudo, boa receptividade. As explicações teóricas relativas ao método de Educação do Movimento compuseram, também, os encontros.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na primeira bateria de testes que avalia o equilíbrio, composta de 13 (treze) estações, cujo valor máximo da escala é de 39 pontos, todos os sujeitos alcançaram o ápice após serem submetidos ao método de Educação do Movimento. O sujeito 1 saiu na escala inicial com 20 (vinte) pontos, o sujeito 2 e sujeito 3 com 34 (trinta e quatro), o sujeito 4 com 30 (trinta) e o sujeito 5 com 33 (trinta e três), conforme demonstrado no gráfico 1.

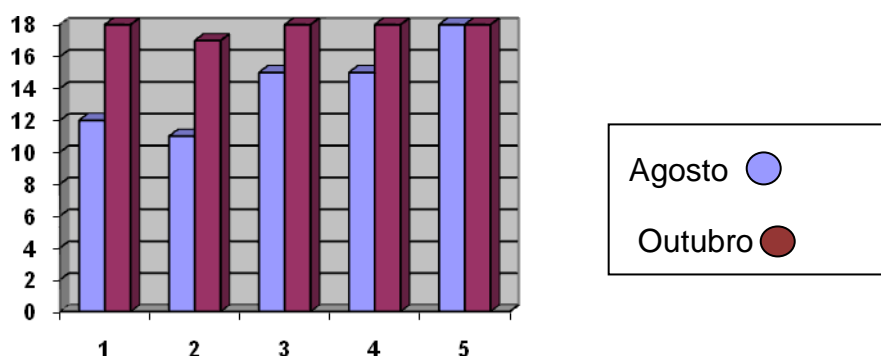
GRÁFICO 1: AVALIAÇÃO DE EQUILÍBRIO



Na segunda bateria de testes que avalia a marcha composta de nove estações, cujo valor máximo é de 18 (dezoito) pontos, todos os sujeitos alcançaram esse montante com exceção do sujeito 2 que obteve 17 (dezessete) pontos, decorrente do fato de ter alcançado valor mínimo no teste 17 (dezessete), que corresponde à simetria do passo.

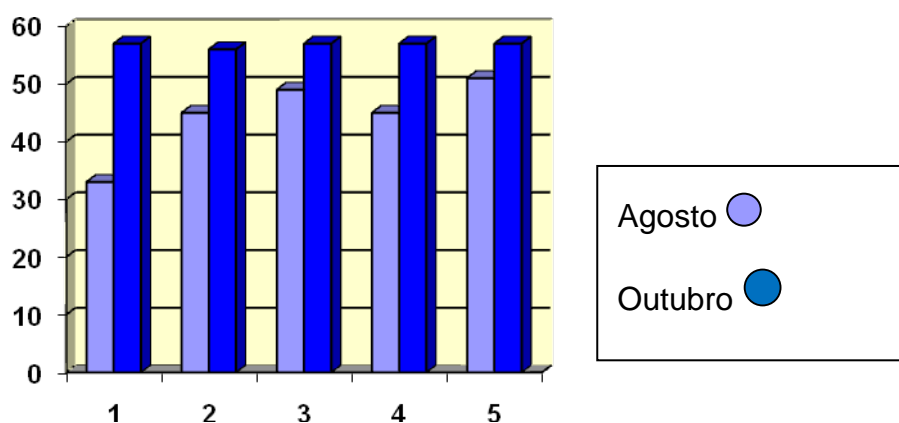
Embora não tenha sido feita avaliação postural, foi constatado através de relato que o sujeito 2 foi submetido a uma escanometria óssea, onde foi diagnosticada diferença de membros inferiores. Fato esse que justifica o baixo resultado do teste. Na escala inicial o sujeito 1 possuía 12 (doze) pontos, o sujeito 2 com 11 (onze), os sujeitos 3 e 4 com 15 (quinze), e o sujeito 5 com 18 (dezoito).

GRÁFICO 2: AVALIAÇÃO DO EQUILÍBRIO NA MARCHA.



O escore total foi composto de 57 pontos e quase todos os sujeitos alcançaram esse valor, com exceção do sujeito 2 que alcançou 56 pontos.

GRÁFICO 3: SCORE TOTAL.



Nesse sentido, constata-se que o Método contribui para a redução de incidência de quedas em idosos.

1. CONCLUSÃO

O presente estudo comprovou que o Método de Educação do Movimento, técnica de Ivaldo Bertazzo, atua como minimizador da incidência de quedas em idosos além de promover benefícios para uma melhor qualidade de vida.

Destacamos os resultados obtidos na pesquisa, que apresentavam, dentro da amostragem estudada, que após sete semanas de atividade sistematizada houve um aumento de 22% na pontuação total da escala do teste de POMA onde quatro sujeitos alcançaram o valor máximo, e um ficou abaixo por um ponto.

Sendo assim, fica a sugestão para que se amplie esse estudo, buscando constatar a hipótese de que o Método de Educação do Movimento pode atuar em faixas etárias diferentes como prevenção de quedas futuras, na redução do processo de declínio do envelhecimento e na qualidade de vida

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, J. E. D. **Envelhecimento e atividade física: diversos olhares sobre prevenção de quedas.** Niterói: GEF/UFF/ANIMA/Brazilfoundation, 2006.

BERTAZZO, I. **Corpo cidadão, identidade e autonomia do movimento**. São Paulo: Summus, 1998.

_____. **Espaço e corpo, guia de reeducação do movimento**. São Paulo: SESC, 2004.

BÉZIERES, M.M ; PIRET, S. **A coordenação motora: aspecto mecânico da organização psicomotora do homem**. 2 ed. Paris: Summus, 1992.

PAPALÉO NETTO, M. **Gerontologia**. São Paulo: Atheneu, 2001.

PAPALÉO NETTO, M; BRITTO, F. C. de. **Urgências em geriatria**. São Paulo: Atheneu, 2001.

PERRACINI, G., [et al]. **Avaliação da mobilidade orientada pelo desempenho** Disponível: www.pequi.incubadora.fapesp.Br/portal/testes/. Acesso: 29/07/2007.

AUTORA: CARLA MOREIRA GRAÇA MELLO (11) 7569 6483 carlagracamello@yahoo.com.br
Endereço: Av. Benedito Castilho de Andrade, 877. Cond. Morada do Japi. Parque residencial Eloy Chaves, Ap. 12 bloc 17. CEP:13212-070. Jundiaí-SP.
UniFOA - Volta Redonda- RJ- Brasil