

AUTOCUIDADO FÍSICO: O QUE O FISIOTERAPEUTA ORIENTA E O QUE REALIZA EM BENEFÍCIO PRÓPRIO

Fátima Aparecida Caromano*

CAROMANO, F. A; Autocuidado físico: O que o fisioterapeuta orienta e o que realiza em benefício próprio. *Arq.Ciênc. Saúde Unipar*, 6 (2): 105-109, 2002.

RESUMO: A Fisioterapia atua na prevenção ou tratamento de alterações funcionais. O objetivo desse estudo foi estudar os comportamentos envolvidos na realização de atividades de orientação de autocuidado físico por um grupo de fisioterapeutas, considerando seu conhecimento sobre o assunto, adquirido no período de graduação, e o fato de que estes profissionais se utilizam do corpo como ferramenta de trabalho. Utilizou-se um questionário que foi aplicado para 30 fisioterapeutas, sendo que estas pertenciam a 3 grupos distintos no que diz respeito ao tempo de formatura. Quanto às orientações gerais que mais utilizavam, dentro do trabalho de fisioterapia, encontrou-se que o chamamento do paciente à sua parte de responsabilidade no desenvolvimento do tratamento, no investimento de tempo e realização de treinamento correto dos exercícios aprendidos são as orientações mais citadas. Quanto à postura, a predominância das orientações aos pacientes referiam-se à utilização de uma postura adequada em bipedestação e durante as atividades de rotina, e da necessidade da prática de exercícios para manutenção da postura correta. Os principais benefícios alegados como tendo sido expostos para os pacientes foram a diminuição da dor, melhora na qualidade de vida e prevenção de complicações futuras. As atividades predominantes das fisioterapeutas foram, coincidente com suas orientações, o cuidado com a postura e a realização de atividades físicas como parte da prevenção de alterações posturais, sendo o principal motivo citado para a manutenção dessas práticas a qualidade de vida (embora este seja um conceito amplo, foi utilizado como um rótulo pelos entrevistados). Com relação às orientações sobre atividade física e cuidados gerais, encontrou-se dez classes de orientações, sendo que, proporcionalmente, as mais significativas nos três grupos dizem respeito ao condicionamento físico, atividade física e, inesperadamente, controle alimentar.

PALAVRAS-CHAVE: autocuidado; fisioterapia.

PHYSICAL SELFCARE: WHAT ORIENTATIONS THE PHYSIOTHERAPISTS GIVE AND WHAT THEY MAKE IN THEIR OWN BENEFIT

CAROMANO, F. A; Physical Selfcare: What orientations the physiotherapists give and what they make in their own benefit. *Arq.Ciênc. Saúde Unipar*, 6 (2): 105-109, 2002.

ABSTRACT: The Physical Therapy acts in the prevention or treatment of functional alterations. The objective of this study was to analyze the behavior involved in the accomplishment of activities of physical care in a group of female physiotherapists, considering the knowledge acquired during graduation and the fact that these professionals use their bodies as a working tool. It was used a questionnaire that was applied to 30 physiotherapists, that belonged to three different groups depending on the period of graduation. As for the general orientations that they used more, in the context of the physiotherapy work, the reference to the patient's responsibility in the development of the treatment and the need of time for the correct training of the learned exercises were the most prevalent. As for the posture, the more usual orientation to the patients referred to the adoption of an adequate posture in the standing position and during routine activities, and the practice of exercises for the maintenance of this posture. The main alleged benefits were the decrease of pain, increased life quality and prevention of future diseases. The predominant activities of the physiotherapists were, coincidentally, the care of posture and the presence of physical activities as part of the prevention of postural deformities, being the main reason mentioned for the maintenance of these behaviors, the life quality (although this is a wide concept, it was used as a label by the interviewees). About the orientation of physical activities and general cares, we found ten classes of orientations, and the most significant in the three groups were physical conditioning, physical activities and, unexpectedly, control of feeding and hydration.

KEY WORDS: physical therapy; selfcare.

Introdução

O processo de ensino de técnicas e recursos terapêuticos que previnem, curam ou amenizam alterações funcionais é constante dentro da rotina de trabalho do fisioterapeuta para com o paciente. Desde a primeira consulta, seja o paciente portador de disfunções musculoesqueléticas, cardiocirculatórias, respiratórias ou neurológicas, inicia-se um processo de ensino de novos

comportamentos motores a serem aprendidos e introduzidos na rotina de vida do paciente. Cuidados com a saúde física também são recomendados, a exemplo da prática de atividade física, postura correta para levantar peso, andar, sentar ou dormir. Na fase final do tratamento é comum a orientação ou treinamento de uma atividade aeróbica (KILBON, 1971, KOURY, 1996; O'SULLIVAN & SCHIMITZ, 2001).

O objetivo desse estudo foi avaliar as orientações

*Professora Doutora Curso de Fisioterapia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo - Laboratório de Fisioterapia e Reatividade Comportamental (LaFi - REACOM)

Endereço: Fátima Aparecida Caromano - Av Jaguaré, 249 apto, 138 E 05346-000 Jaguaré São Paulo

relacionadas com o autocuidado físico, fornecidas e praticadas por fisioterapeutas. Esta população foi escolhida por terem recebido, formalmente, conhecimentos sobre o assunto e por utilizarem-se do corpo como parte dos seus instrumentos de trabalho e meio para demonstrar movimentos e posturas.

Método

Participantes: Trinta mulheres, moradoras na cidade de São Paulo, fisioterapeutas, que desde a formatura atuam com atendimento fisioterapêutico ambulatorial, com idade variando entre 25 e 40 anos, divididas em três grupos, segundo o tempo de formatura:

- Grupo A, com oito a onze anos de atividade profissional, com idade variando entre 33 e 45 anos.
- Grupo B, com quatro a sete anos de atividade profissional,

com idade variando entre 27 e 32 anos.

- Grupo C, com um a três anos de atividade profissional, com idade variando entre 22 e 26 anos.

Procedimento: Desenvolveu-se questionário para esse estudo (quadro 1), e entrevistou-se 30 fisioterapeutas mulheres, sendo que estas pertenciam a três grupos distintos no que diz respeito ao tempo de formadas. Foi permitido às fisioterapeutas lerem todas as questões propostas antes do início da entrevista.

Análise de dados: Avaliou-se cada resposta fornecida a cada pergunta, por cada fisioterapeuta, e posteriormente as respostas foram agrupadas por assunto. Descreveu-se o comportamento de cada grupo em relação a cada questão, sendo então possível, comparar as orientações fornecidas e atividades de autocuidado físico praticadas pelos três grupos.

Nome.....	
sexo M () F () idade:.....	
Ano de formatura..... Anos de formada:.....	
Questões:	
1.	Quais as orientações gerais de fisioterapia que mais recomenda aos pacientes?
2.	Enumere as principais orientações que você faz aos seus pacientes, no que se refere à postura.
3.	Enumere as vantagens ou benefícios da aceitação e realização das orientações fornecidas aos pacientes?
4.	Das orientações que você citou, quais você aceita e aplica para si mesma através da prática?
5.	Com que frequência realiza as práticas que você citou?
6.	Cite as razões pelas quais você mantém estas práticas.
7.	Se você não faz as práticas, cite as razões.
8.	Enumere as principais orientações que você faz aos seus pacientes, no que se refere às atividades físicas e cuidados gerais com a saúde.
9.	Quais as vantagens (benefícios) das práticas, que você explica aos pacientes?
10.	Das orientações que citou, quais você utiliza para si mesma?
11.	Com que frequência realiza as práticas de atividade física que você escolheu?
12.	Cite as razões pelas quais você faz estas práticas.
13.	Se você não faz as práticas, cite as razões.

QUADRO 1. Questionário de investigação sobre autocuidados físicos por fisioterapeutas (desenvolvido com a colaboração da Profa. Dra. Rachel Rodrigues Kerbauy)

Resultados

Com relação à primeira pergunta (Quais as três principais orientações gerais de fisioterapia que mais recomenda aos pacientes?), encontrou-se que:

A maior preocupação dos três grupos estava em orientar o paciente sobre a importância do aprendizado correto dos exercícios e a manutenção de sua prática. Percebe-se que

o grupo A estava mais preocupado em mostrar a evolução lenta do tratamento fisioterapêutico, os cuidados em evitar situações agravantes à disfunção em tratamento! e ainda em mostrar a necessidade da participação do paciente no tratamento. O grupo B e principalmente o grupo C mostraram-se menos envolvidos com as orientações gerais, que foram relacionadas com a evolução e participação no tratamento e

TABELA 1- Respostas referentes à pergunta 1

PRINCIPAIS ORIENTAÇÕES GERAIS RECOMENDADAS AOS PACIENTES	grupo A (n = 10)	grupo B (n = 10)	grupo C (n = 10)	TOTAL (n = 30)
-Aprender a forma correta de realizar um exercício e treinar diariamente	6	5	6	17
evitar situações que agravem a disfunção	8	3	1	12
-Esforçar-se, investir na melhora, pois esta depende do terapeuta e também do paciente	4	4	2	10
-A melhora de sintomas, como diminuição da dor, não significa necessariamente a cura	5	5	2	12
-As lesões demoram para se implantarem e melhoram lentamente. Não esperar o milagre de sarar de repente	6	2	2	10
TOTAL DE ORIENTAÇÕES POR GRUPO	29	19	13	

cuidados durante o tratamento. Chama a atenção o fato de somente um dos dez fisioterapeutas do grupo C referir orientar sobre cuidados com fatores agravantes da disfunção.

Quanto à segunda pergunta (Enumere as principais orientações que você faz aos seus pacientes, no que se refere à postura), encontrou-se a Tabela 2:

As orientações sobre postura fornecidas pela maioria

dos terapeutas relacionaram-se às posturas a serem utilizadas durante as rotinas diárias, o uso de alongamentos para cuidar da postura e a observação corporal no espelho associada com correções da postura. Observa-se que os três grupos fornecem um número de orientações aproximadamente iguais, tanto em qualidade quanto em quantidade.

Informações sobre as vantagens ou benefícios da

TABELA 2 - Respostas referentes à pergunta 2

ORIENTAÇÕES SOBRE A POSTURA	grupo A (n = 10)	grupo B (n = 10)	grupo C (n = 10)	TOTAL (n = 30)
observação corporal no espelho e correção da postura	8	6	7	21
realizar alongamentos para postura	8	7	7	22
observar e cuidar da postura durante atividades de rotina diária	7	8	7	22
cuidar da postura sentada	4	4	5	13
dormir de forma adequada	4	3	4	11
praticar atividade física	5	6	8	19
TOTAL DE ORIENTAÇÕES POR GRUPO	36	34	38	

aceitação e realização das orientações fornecidas aos pacientes – questão 3, encontram-se na tabela 3.

Dos benefícios sobre os cuidados com a postura o mais citado aos pacientes, segundo relato das fisioterapeutas dos três grupos, foi a diminuição da dor (quando esta existia),

evitar lesões na coluna e melhora na qualidade de vida. Os três grupos oferecem praticamente o mesmo número de informações sobre os benefícios de cuidar da postura.

As informações coletadas a partir da quarta pergunta (das orientações que você citou, quais utiliza para si mesma?),

TABELA 3- Respostas referentes à pergunta 3

BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS ORIENTADAS	Grupo A (n = 10)	grupo B (n = 10)	grupo C (n = 10)	TOTAL (n = 30)
Diminuição da dor	7	7	10	24
Melhora estética	5	3	5	13
Preservação do corpo	9	0	0	9
Melhora na qualidade de vida	6	7	7	20
Utilização de postura correta	0	6	0	6
Sensação de bem estar	0	4	4	8
Evitar lesões de coluna	6	7	7	20
TOTAL DE ORIENTAÇÕES POR GRUPO	33	34	33	

TABELA 4 -Respostas referentes à pergunta 4

ORIENTAÇÕES QUE UTILIZA PARA SI	grupo A (n = 10)	grupo B (n = 10)	grupo C (n = 10)	TOTAL (n = 30)
Observação e correção da postura	6	4	0	10
Trabalho muscular isolado	2	0	0	2
Alongamentos para boa postura	4	6	5	15
Cuidados com postura durante a rotina	7	8	7	22
Cuidado com a postura sentada	5	3	3	11
Dormir em postura adequada	4	1	1	5
Atividade física	6	5	6	17
TOTAL DE ORIENTAÇÕES POR GRUPO	34	25	22	

estão organizados na tabela 4, abaixo:

Das orientações fornecidas aos pacientes, faz parte da aceitação e prática das fisioterapeutas os cuidados com a postura durante atividades de rotina e a praticar atividade física e alongamentos.

Com relação à frequência com que realizam as atividades citadas – questão 5 foram consideradas as respostas que se referiam ao número de vezes por semana, e duração (quando relacionada à atividade física). Encontrou-se que, para os três grupos, as fisioterapeutas incorporaram cuidados diários principalmente com a postura e em média, duas vezes por semana praticam atividade física e/ou alongamentos.

As razões pelas quais referiam manter as práticas citadas anteriormente relacionam-se principalmente com melhora da qualidade de vida, seguindo-se a manutenção da saúde e melhoras estéticas. A preservação da saúde foi a preocupação predominante do grupo mais velho (referida por

nove das dez fisioterapeutas do grupo) e a qualidade de vida a principal razão dos outros dois grupos.

Quanto à pergunta 7 (se você não faz as práticas, cite as razões.), os fisioterapeutas colocaram que realizavam algum tipo de prática, e sendo assim, não responderam esta questão.

Na avaliação da pergunta 8 (enumere as principais orientações que você faz aos seus pacientes, no que se refere à prática de atividades físicas e cuidados gerais com a saúde), encontrou-se duas orientações distintas: para a prática de uma atividade física, e para o condicionamento cardiovascular, além dos cuidados com a postura. Encontrou-se também um número significativo de referências sobre cuidados com alimentação e hidratação.

Foi fornecido um número maior de orientações pelo grupo mais novo (C). Na seqüência, sobre a pergunta 9 (quais as vantagens ou benefícios destas práticas, que você expõe

aos pacientes?) verificou-se que, a melhora na qualidade de vida e os efeitos fisiológicos do condicionamento físico e da prática de atividade física são os temas mais abordados, seguida pela melhora estética no aspecto físico. Também foi referido a melhora do estado físico e emocional e melhora na saúde – especificamente com a diminuição de gripes.

Quanto aos cuidados praticados pelas fisioterapeutas (questão 10), a maioria cuida de usar vestimenta adequada para realização de exercícios físicos, da postura ou faz alongamentos visando cuidar da postura, pratica alguma forma de atividade física e cuida da alimentação e hidratação.

Com relação à pergunta 11 pode-se observar na tabela

TABELA 5- Respostas referentes à pergunta 6

RAZÕES PARA MANTER AS PRÁTICAS DE AUTOCUIDADOS	Grupo A (n = 10)	grupo B (n = 10)	Grupo C (n = 10)	TOTAL (n = 30)
Diminuição da dor	4	3	2	9
Melhoras estéticas	5	3	5	13
Preservar saúde	9	0	5	14
Qualidade de vida melhor	6	7	7	20
Sensação de bem estar corporal e mental	0	3	3	6
Evitar maiores lesões na coluna	2	2	1	5
Viver mais tempo	3	4	3	10
TOTAL DE ORIENTAÇÕES POR GRUPO	26	22	26	

TABELA 6- Respostas referentes à pergunta 8

PRINCIPAIS ORIENTAÇÕES SOBRE ATIVIDADE FÍSICA E CUIDADOS COM A SAÚDE	grupo A (n = 10)	grupo B (n = 10)	grupo C (n = 10)	TOTAL (n = 30)
Fazer condicionamento físico	6	5	7	18
Limpeza de vias aéreas junto com exercícios respiratórios	3	2	4	9
Cuidar da alimentação e ingestão de água	4	7	8	19
Fazer atividade física	6	8	6	20
Fazer exercícios para melhorar circulação	1	2	3	6
Cuidar sempre da postura/ fazer alongamentos para postura	6	6	8	20
Usar vestimenta adequada para realizar exercícios	0	4	3	7
TOTAL POR GRUPO	26	32	39	

TABELA 7- Respostas referentes à pergunta 9

BENEFÍCIOS EXPOSTOS SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA	grupo A (n = 10)	Grupo B (n = 10)	grupo C (n = 10)	TOTAL (n = 30)
Efeitos fisiológicos do condicionamento físico e da prática de atividade física	4	7	9	20
Melhora do estado físico e emocional	4	4	2	10
Melhora da circulação, sono e digestão	2	0	1	3
Diminuição das gripes ou doenças respiratórias	6	2	3	11
Melhora do aspecto físico (estética)	6	4	5	15
Melhora na qualidade de vida	5	8	8	21
TOTAL POR GRUPO	27	25	28	

TABELA 8- Dados referentes à pergunta 10

CUIDADOS RELACIONADOS COM ATIVIDADE FÍSICA E CUIDADOS GRAIS DE SAÚDE PRATICADOS PELO FISIOTERAPEUTA	grupo A (n = 10)	grupo B (n = 10)	grupo C (n = 10)	TOTAL (n = 30)
Fazer condicionamento físico	4	0	3	7
Limpeza de vias aéreas junto com exercícios respiratórios	6	1	1	7
Cuidar da alimentação e ingestão de água	5	7	5	17
Fazer atividade física	4	6	6	16
Fazer exercícios para melhorar circulação	2	0	0	2
Cuidar sempre da postura/ fazer alongamentos para postura	5	6	8	19
Usar vestimenta adequada para realizar exercícios	6	8	7	21
TOTAL DE ORIENTAÇÕES POR GRUPO	37	28	30	

TABELA 9- Dados referentes à pergunta 12

RAZÕES PARA MANUTENÇÃO DAS PRÁTICAS PELAS FISIOTERAPEUTAS	grupo A (n = 10)	grupo B (n = 10)	grupo C (n = 10)	TOTAL (n = 30)
Efeitos do condicionamento físico ou prática de atividade física	9	6	7	22
Melhora do estado emocional	6	4	5	15
Melhora do sono e ou digestão	0	1	1	2
Diminui a incidência de doenças	6	4	5	15
Melhora o aspecto físico	7	8	7	15
Maior disposição	9	9	9	27
Melhora a Qualidade de vida	8	9	10	27
TOTAL DE ORIENTAÇÕES POR GRUPO	27	26	28	

8 que, das trinta fisioterapeutas, sete faziam condicionamento físico (quatro do grupo A, três do grupo B e um do grupo C), mantendo uma frequência de duas a três vezes por semana. Os fisioterapeutas que referem praticar uma atividade física dividem-se em dois grupos: dez praticam de quatro a cinco vezes por semana (um fisioterapeuta do grupo A, quatro do grupo B e cinco do grupo C) e seis somente duas vezes por semana (dois do grupo B e quatro do grupo A). Os que realizam exercícios respiratórios ou circulatórios (três do grupo C, três do grupo B e dois do grupo A) associam o aumento da frequência com períodos do ano, como aumento dos exercícios respiratórios no frio para evitar gripes ou

exercícios para circulação dos membros inferiores com o calor, quando observa-se edema de membros inferiores.

Na pergunta 12 (cite as razões pelas quais você faz estas práticas), encontrou-se que praticamente todas as fisioterapeutas entrevistadas (27 das 30) citam a melhora na qualidade de vida, ou maior disposição para realizar as tarefas diárias. Em seguida aparecem, a melhora do estado emocional, diminuição da incidência de doenças e melhora do aspecto físico.

Finalmente, em relação à questão 13 (Se você não realiza as práticas, cite as razões), os fisioterapeutas sempre colocaram que realizavam alguma das práticas, e sendo assim, não responderam esta questão.

Discussão e considerações finais

Quanto à questão um (Quais as orientações gerais que mais recomenda aos pacientes?), ficou claro que a preocupação dos três grupos voltou-se para orientações que enfocavam a evolução, participação e cuidados com o tratamento. O grupo C fornece maior número de orientações aos pacientes (29), seguido pelo grupo B (19) e pelo grupo A (13). Estas diferenças entre grupos podem estar associadas ao fato das participantes do grupo A terem maior experiência clínica e compreenderem melhor a importância dessas orientações na manutenção e evolução do tratamento. Estes achados são compatíveis com a proposta de orientação defendida por O'Sullivan e Schimitz em seu livro *Reabilitação Física*.

Com relação às orientações referentes aos cuidados posturais, pode-se observar que a predominância das orientações foram referentes à utilização de uma postura adequada durante atividades de rotina, a prática de exercícios para postura e a auto observação corporal com correções, se necessário. Observou-se que os três grupos fornecem orientações similares tanto em qualidade quanto em quantidade, fato este que pode ser associada ao grande interesse, divulgação e promoção dos cursos de extensão universitária na área de reeducação postural e do movimento e ergonomia (TRIBASTONE, 2001).

Os principais benefícios alegados foram a diminuição da dor, qualidade de vida e prevenção de complicações futuras, compatível com a proposta de ALEXANDER (1977).

As atividades predominantes dos fisioterapeutas foram os cuidados com a postura e a presença de atividades físicas como parte da prevenção postural, sendo o motivo predominante que mantém estes comportamentos citado como qualidade de vida, em todos os grupos estudados, compatível como pensamento SOMMER (1973).

Com relação à pergunta 8, orientações sobre atividade física e cuidados gerais, encontramos sete classes de orientações (tabela 6), sendo que proporcionalmente, as mais significativas nos três grupos dizem respeito ao condicionamento físico, atividades físicas e, inesperadamente, controle de alimentação e hidratação.

Os benefícios relacionados a estes cuidados foram organizados em seis classes (tabela 7), sendo que a mais significativa para os três grupos foi a qualidade de vida, seguida pelos efeitos benéficos do condicionamento físico.

Os fisioterapeutas que participaram do estudo realizam predominantemente atividades físicas e condicionamento físico associado ao controle alimentar como

prática de preferência para cuidados gerais e relacionadas à atividade física, estas últimas também citadas por BORIS (1980) e BERGE (1983) em seus estudos.

As principais razões para manutenção destes comportamentos nos fisioterapeutas que participaram da pesquisa incluem novamente a qualidade de vida. A prática de exercícios físicos foi alta entre as entrevistadas- 23 das 30 fisioterapeutas.

A prática de condicionamento físico foi freqüente no grupo C, enquanto que a prática de uma atividade física mais comum nos grupos A e B. Esta conduta pode relacionar-se com a formação, pois é recente a divulgação do conceito de que a prática de atividade física de leve a moderada intensidade, em pequenos períodos de tempo e com alta freqüência, produz adaptações significativas no organismo.

Deve-se considerar a necessidade de treinamento a orientação física do fisioterapeuta durante o período de sua graduação, visando prepará-lo para utilização do seu corpo como ferramenta de trabalho e fonte de exemplo de movimentos. Esse treinamento poderia considerar as lesões mais freqüentes que esses profissionais desenvolvem, como a tendinite dos músculos flexores dos punhos e dedos. Para ser efetivo, treinamentos propostos devem ser acompanhados até que se tornem parte da rotina do futuro fisioterapeuta.

Sugere-se estudos mais detalhados sobre o ensino do autoconhecimento e autocuidado físico durante a formação de fisioterapeutas, bem como estudos com um número maior de profissionais, de diferentes áreas do país.

Referência

- BERGE, Y. *Viver seu Corpo*. São Paulo: Martins Fonte, 1983.
- BORIS, D. *O corpo sob Ação das Mãos*. Lisboa: CLB, 1980.
- KOURY JM. *Aquatic Therapy Programming- guidelines for orthopedic rehabilitation*. USA: Human Kinetics, 1996.
- KILBOM, A. Physical training in women, *Scand. J. Clin. Invest.* 28 (suppl. 119), 1971.
- LOWEN, A. *O Corpo em Terapia*. São Paulo: Summus, 1977.
- SOMMER, R. *Espaço Pessoal*. São Paulo: E.P.U. - EDUSP, 1973.
- TRIBASTONE, F. *Tratado de Exercícios Corretivos*. São Paulo: Manole, 2001.

Recebido em: 28/02/01

Aceito em: 26/06/02