



IMPACTOS DA INTERVENÇÃO FÍSICA NA SAÚDE DE IDOSOS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL: UMA ANÁLISE INTEGRATIVA

DAIANE CORTÊZ RAIMONDI; ELAINE CRISTINA COSTA LOPES; DANIEL VICENTINI DE OLIVEIRA

RESUMO

Atualmente, aproximadamente 15% da população mundial vive com algum tipo de deficiência, configurando esta condição como uma questão de saúde pública global. A prevalência de deficiências tem crescido em decorrência do aumento da longevidade populacional e da incidência de doenças crônicas. No Brasil, observa-se uma alta taxa de idosos que apresentam algum tipo de deficiência. Assim, o envelhecimento de indivíduos com deficiência apresenta um caráter complexo que exige cuidados específicos, dado que implica a intensificação das dificuldades funcionais relacionadas a habilidades motoras e sensoriais. A necessidade de um apoio integral para idosos com deficiência é essencial para a preservação de sua independência e qualidade de vida. Nesse contexto, práticas como a atividade física emergem como fundamentais para promover um envelhecimento saudável. O objetivo deste estudo é conduzir uma análise aprofundada sobre a prática da atividade física como estratégia para a promoção da saúde de pessoas com deficiência intelectual no processo de envelhecimento.

Palavras-chave: envelhecimento; idosos; deficiência intelectual; exercício; promoção da saúde.

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define deficiência intelectual (DI) como uma alteração nas habilidades cognitivas que inclui memória, linguagem, raciocínio lógico e funções executivas, resultando em dificuldades que comprometem a participação social em igualdade de condições, conforme estipulado pela Convenção Internacional sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (World Health Organization, 2010). De acordo com o Ministério da Saúde do Brasil, a partir de 2022 e com base na nova Classificação Internacional de Doenças (CID-11), a DI é categorizada entre os distúrbios do neurodesenvolvimento, sendo classificada como desenvolvimento intelectual (Brasil, 2020). As funções executivas abrangem um conjunto de habilidades cognitivas que incluem a capacidade de planejamento, organização, tomada de decisões, resolução de problemas e controle inibitório. As capacidades funcionais, por sua vez, são desenvolvidas ao longo da vida e são moldadas por uma interação complexa de fatores ambientais, sensoriais, psicológicos, cognitivos, físicos e fisiológicos (Brasil, 2020). Assim, a avaliação da DI deve ser multidimensional, considerando a complexidade do desenvolvimento cognitivo (Guilhoto, 2011).

Historicamente, a deficiência intelectual tem sido associada à ideia de que os indivíduos afetados não envelhecem. No entanto, pesquisas conduzidas por Hilgenkamp et al. (2012) e Portella et al. (2015) demonstram que a expectativa de vida de pessoas com deficiência intelectual (DI) é agora comparável à de seus pares sem deficiência. O processo de envelhecimento, frequentemente permeado por concepções negativas tais como perda de mobilidade e independência, contribui para a estigmatização dos indivíduos com DI, levando à percepção de que são excessivamente dependentes e incapazes. Essa perspectiva reflete barreiras atitudinais e a presença de capacitismo na sociedade (Veríssimo; Pereira, 2018; Budak

et al., 2018). O crescimento da população idosa com deficiência intelectual (DI) requer uma análise crítica da oferta de serviços sociais e de saúde, bem como a implementação de programas de formação adequados para cuidadores. É fundamental ressaltar que envelhecimento e deficiência não são sinônimos de incapacidade. Embora esses indivíduos possam necessitar de supervisão e assistência nas atividades diárias, tal necessidade não implica necessariamente em uma qualidade de vida inferior (Hayar, 2015). O acompanhamento contínuo por serviços de saúde é essencial ao longo da vida, tornando-se ainda mais relevante no contexto do envelhecimento. Intervenções focadas na promoção da saúde podem ter um impacto positivo significativo tanto na vida do indivíduo quanto na de seus familiares (Hayar, 2015).

A compreensão do envelhecimento em indivíduos com deficiência intelectual (DI) é fundamental para a prestação de cuidados adequados, uma vez que as limitações intelectuais impactam de maneira significativa o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional, resultando em maior dependência e vulnerabilidade durante o processo de envelhecimento (Santimaria *et al.*, 2021). Este processo apresenta características distintivas que acarretam alterações nos domínios biológico, psicológico e social, manifestando-se de forma precoce e atípica, e influenciando habilidades cognitivas, sensoriais e emocionais, o que impacta diretamente a autonomia e a qualidade de vida (Santimaria *et al.*, 2021). O processo de envelhecimento em indivíduos com deficiência intelectual (DI) é caracterizado por diversas alterações que afetam suas capacidades funcionais e qualidade de vida. Nesse contexto, a prática regular de atividade física emerge como uma estratégia essencial para a manutenção das habilidades globais desses indivíduos. A atividade física não apenas contribui para a preservação da massa muscular, mitigando a progressão de debilitações físicas, como também desempenha um papel significativo na promoção do equilíbrio, coordenação e mobilidade, aspectos frequentemente comprometidos durante o envelhecimento. Além disso, a prática de exercícios pode facilitar a melhoria das funções cognitivas e emocionais, promovendo um aumento da autonomia e da qualidade de vida. Assim, a incorporação de regimes de atividade física adaptados às necessidades específicas das pessoas com DI é fundamental para enfrentar os desafios do envelhecimento e fomentar um envelhecimento saudável e ativo. Adicionalmente, modificações no processamento sensorial, incluindo alterações nas funções proprioceptivas, vestibulares e visuais, interferem no equilíbrio e na marcha, aumentando o risco de quedas (Esquenazi et al., 2014; Santos et al., 2021).

A razão para esta pesquisa é a necessidade crescente de entender e tratar as particularidades do envelhecimento em pessoas com deficiência intelectual (DI), um grupo muitas vezes negligenciado se comparado ao número de estudos de seus pares. Conforme a expectativa de vida dessa população se equipara aos demais idosos sem deficiência, torna-se imprescindível explorar as consequências desse processo, particularmente no que diz respeito à preservação das habilidades funcionais e à qualidade de vida. A prática de exercícios físicos se apresenta como uma estratégia promissora para atenuar os impactos negativos do envelhecimento, tais como a perda de massa muscular, prejuízos sensoriais e redução da independência. Ademais, existe uma falta de pesquisas que investiguem de maneira sistemática as vantagens da atividade física para esse grupo, o que restringe a quantidade de estudos disponíveis.

2 MATERIAL E MÉTODOS

A metodologia de revisão integrativa é uma abordagem sistemática que visa compilar e analisar criticamente a literatura existente sobre um tema específico, permitindo a síntese de conhecimentos e a identificação de lacunas. Este método envolve etapas como a formulação de perguntas de pesquisa, seleção de fontes relevantes, coleta de dados, análise dos resultados e síntese das informações. Utilizando bases de dados científicas, essa abordagem contribui para

o avanço do conhecimento e orienta futuras práticas e investigações na área. Na busca por evidências, foram selecionados 8 artigos publicados nos últimos doze anos, referente a atividade física e o nível de aptidão física em idosos com deficiência intelectual ou adultos mais velhos com deficiência intelectual, entretanto apenas 4 foram escolhidos para este estudo por atender os critérios de inclusão. **Critérios de Inclusão:** estudos cujo objetivo foi discutir programas ou práticas de atividade física para idosos ou adultos mais velhos com DI, atividade física como promotora de qualidade de vida, redução de risco de queda ou comorbidades para idosos ou adultos mais velhos com deficiência intelectual, atividade física como estratégia para promoção de saúde para idosos com deficiência intelectual, estudos que analisaram o nível de aptidão física de adultos e idosos com DI, estudos nos últimos doze anos. **Critérios de Exclusão:** estudos com crianças ou adolescentes, estudos para análise de comportamento ou alterações em saúde, estudos para validação de instrumentos, estudos cujo objetivo estava relacionado apenas a nutrição como promotora de saúde para idosos com DI, estudos com mais de 13 anos de publicação.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir, apresenta-se um quadro que sintetiza os principais estudos selecionados, destacando suas contribuições e achados relevantes para a compreensão do tema abordado.

Quadro 1 – Síntese dos estudos selecionados.

Título	Tipo de Estudo	Objetivos	Desfechos
A structured physical activity and fitness programme for older adults with intellectual disabilities: results of a cluster-randomised clinical trial	Ensaio clínico randomizado	Examinar a efetividade de um programa de exercícios físicos, incluindo um programa de educação para idosos com DI.	O programa de atividade física mostrou efeitos pequenos, mas significativos, embora a generalização dos resultados seja complicada devido ao alto abandono dos participantes. Recomenda-se a implementação de programas baseados em evidências para idosos com deficiência intelectual (DI) e mais pesquisas para avaliar a eficácia da atividade física na vida diária e no desenvolvimento de doenças crônicas a longo prazo.
Effectiveness of a walking programme to support adults with intellectual disabilities to increase physical activity: walk well cluster-randomised controlled trial.	Ensaio clínico randomizado	O propósito desta pesquisa foi avaliar a efetividade de um programa de alteração de comportamento para promover a atividade física e alterar o comportamento sedentário de adultos com DI	Embora o programa tenha aumentado a atividade e reduzido a sedentariedade entre os idosos, não houve alterações na marcha ou nos desfechos secundários. Assim, não se deve presumir que intervenções de atividade física com eficácia comprovada sejam facilmente adaptáveis a adultos com DI, pois essas práticas requerem o apoio de familiares e cuidadores.

Process evaluation of the Walk Well study: a cluster-randomised controlled trial of a community based walking programme for adults with intellectual disabilities.	Ensaio clínico randomizado	Avaliar intervenção prática caminhadas comunitária Adultos dificuldades intelectuais	aO programa Walk Well foi fundamentado em intervenções de anteriores bem-sucedidas na população geral, mas não demonstrou eficácia em sua forma atual para adultos com deficiência intelectual (DI). Existem desigualdades significativas em saúde entre esse grupo e a população em geral, tornando necessário desenvolver métodos eficazes para adaptar intervenções de atividade física para idosos com DI. Os participantes podem necessitar de um suporte adicional.
Promoting physical activity in people with intellectual and multiple disabilities through a basic technology- aided program.	Estudo transversal	Este estudo avaliou um programa auxiliado por tecnologia (monitorando resposta garantindo estimulação incentivos promoção de atividade física.	Os dados da intervenção sugerem que a abordagem empregada neste estudo, baseada em tecnologia com estimulação e incentivos, foi eficaz para aumentar e sustentar a resposta comportamental entre diferentes participantes e contextos, permitindo, assim, uma replicação sistemática de evidências anteriores.

Fonte: Autores, 2024.

Os estudos selecionados analisaram o efeito de um programa de atividade física (AF) e condicionamento físico em idosos com deficiência intelectual (DI), focando na comparação dos níveis de atividade física dos participantes antes e após a intervenção, contudo apesar das análises apresentarem resultados promissores, ressalta-se que a generalização dos achados para outros contextos é limitada, principalmente devido ao abandono significativo dos participantes durante a intervenção ou a falta de adesão e comprometimento por parte dos responsáveis. Essa questão de adesão é um fator crítico que demanda atenção, uma vez que a continuidade na prática de atividade física é essencial para a promoção de saúde a longo prazo, especialmente entre populações vulneráveis como os idosos com DI. Assim, sugere-se a necessidade de desenvolver programas de atividade física baseados em evidências que considerem as particularidades do grupo e, ao mesmo tempo, engajem os cuidadores e familiares para aumentar a adesão.

Embora os efeitos observados sejam pequenos, eles são estatisticamente significativos e indicativos de que intervenções de atividade física podem, de fato, contribuir para a melhoria da qualidade de vida de idosos com DI. Entretanto, é evidente que mais pesquisas são necessárias para investigar a eficácia da atividade física em aspectos funcionais do dia a dia e na prevenção de doenças crônicas a longo prazo. O fortalecimento da base de evidências nesta área é crucial para embasar políticas de saúde pública e práticas clínicas que visem o envelhecimento saudável deste grupo específico.

Em suma, este estudo evidencia a importância da atividade física como um componente vital na promoção da saúde de idosos com deficiência intelectual, ao mesmo tempo que destaca desafios significativos, como a adesão e a generalização dos resultados, que devem ser abordados em futuras investigações. No entanto, as limitações dos estudos apresentados incluem a restrição das amostras a idosos com diferentes níveis de deficiência intelectual (DI)

leve, moderada, grave ou severa, além de serem compostas por grupos que apresentavam condições físicas heterogêneas. A falta de amostras mais significativas pode comprometer a generalização dos resultados. Ademais, a adesão familiar ao programa de atividade física representa um desafio considerável apontado nos estudos acima, pois idosos com deficiência intelectual frequentemente não podem participar de forma autônoma devido às suas limitações. A inclusão dos cuidadores e a promoção de um ambiente de suporte são essenciais para garantir a eficácia das intervenções propostas (Hussain *et al.*, 2020).

4 CONCLUSÃO

As pesquisas examinadas destacam várias barreiras na execução de programas de exercícios físicos efetivos para idosos com deficiência intelectual (DI). Contudo, é amplamente reconhecido que esses programas proporcionam uma série de vantagens para a saúde e o bem-estar dessa população, como evidenciado em várias pesquisas anteriores. Portanto, é essencial implementar estratégias que incentivem a participação tanto dos idosos com DI quanto de seus familiares. É necessário estabelecer um ambiente de apoio e ajustar as intervenções às necessidades particulares desses indivíduos para potencializar a efetividade das atividades físicas. Sendo assim que as futuras ações levem em conta não só os desafios presentes, mas também as melhores práticas para assegurar a participação ativa e constante dos idosos com DI, incentivando assim um envelhecimento mais saudável e ativo.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Portaria Conjunta nº 21, de 25 de novembro de 2020. Aprova o Protocolo para o Diagnóstico Etiológico da Deficiência Intelectual. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Especializada à Saúde. **Diário Oficial da União**: Seção 1, Brasília, DF, 231 ed., p. 152, 3 dez. 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-conjunta-n-21-de-25-de-novembro-de-2020-291817334>. Acesso em: 31 maio 2022.

BUDAK, K. L.; KÜÇÜK, L.; CIVELEK, H. Y. Life Experiences of Mothers of Children with Intellectual Disability: a qualitative study. **Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities**, v. 11, n. 4, p. 301-321, out. 2018.

ESQUENAZI, D. et al. Aspectos fisiopatológicos do envelhecimento humano e quedas em idosos. **Revista HUPE, Rio de Janeiro**, 2014;13(2):11-20. doi:10.12957/rhupe.2014.10124

GUILHOTO, L. M. F. F. Aspectos Biológicos da deficiência intelectual. **Revista Deficiência Intelectual**, [s. I.], n.1, v.1, p. 10-15, 2011. Acesso em: 22 mai. 2023.

HAYAR, M. A. Envelhecimento e Deficiência Intelectual: O Cuidador familiar como protagonista nos cuidados aos idosos. **Revista Apae Ciência**, [s. I.], v. 2, n. 2, p. 40-52, 2015.

HILGENKAMP, T. I.M. et al. Physical activity levels in older adults with intellectual disabilities are extremely low. **Research in Developmental Disabilities**. 33, 477-483, 2012.

HUSSAIN R et al. Multimorbidity in older people with intellectual disability. **J Appl Res Intellect Disabil**. Nov;33(6):1234-1244, 2020.

LANCIONI G.E; et al. Promoting physical activity in people with intellectual and multiple disabilities through a basic technology-aided program. **Journal of Intellectual Disabilities**, Vol. 22(2) 113–124, 2018.

MATTHEWS, L. et al. Process evaluation of the Walk Well study: a cluster-randomised controlled trial of a community based walking programme for adults with intellectual disabilities. **BMC Saúde Pública**. 16 , 527; 2016. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3179-6>

MELVILLE, C. A. et al. Effectiveness of a walking programme to support adults with intellectual disabilities to increase physical activity: walk well cluster-randomised controlled trial. **Int J Behav Nutr Phys Act**. 12, 125, 2015. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0290-5>

PORTELLA, M. R. et al. A pessoa deficiente intelectual e o envelhecimento: da percepção do fenômeno à realidade cotidiana. **Revista Kairós Gerontologia**, v. 118, n. 2, p. 401-420, 2015.

SANTOS, F.H. et al. Efficacy of healthy aging interventions for adults with intellectual and developmental disabilities: A systematic review. **The gerontological Society of America**. 62, 4; 235-252, 2020.

SCHIJNDEL-SPEET; et al. A structured physical activity and fitness programme for older adults with intellectual disabilities: results of a cluster-randomised clinical trial. **Journal of intellectual disabilities research**. 2016.

SANTIMARIA, M. et al. Alterações Físicas, Fisiológicas do Envelhecimento Humano in: **Educação Física em Gerontologia**; Oliveira DV e org; Editora Appris, Curitiba, 41-45, 2021.

VERISSIMO, J. C. C.; PEREIRA, C. M. G. **O Processo de Envelhecimento da Pessoa com Deficiência Intelectual – Dinâmicas familiares e respostas institucionais**. Tese de mestrado em Gerontologia. Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco. 2018.

World Health Organization. **Chapter V: mental retardation (F70-F79)**. The ICD10. Classification of mental and behavioural disorders. Clinical descriptions and diagnostic guidelines. 10th revision, edition 2010.