DIÁRIO DE CAMINHADA COMO ESTRATÉGIA DE PREVENÇÃO DO DECLÍNIO FUNCIONAL EM PACIENTES INTERNADOS EM UNIDADE DE INTERNAÇÃO NO HOSPITAL SÃO JOSÉ DO AVAÍ, ITAPERUNA-RJ.

Thaís ROSA[1]; Andréia Patrícia Lopes CAVALCANTI[2]; Silvani Barreto Assumpção CARDOSO[2]; Eduardo Luiz Pereira da SILVA2; Anthony Mateus[3] & Juliano da Silva FRANÇA[4]

1Acadêmico de Fisioterapia da Universidade Iguaçu – Campus V – Itaperuna. RJ
2Professor do Curso de Fisioterapia da Universidade Iguaçu – Campus V – Itaperuna. RJ 3
3Fisioterapeuta Intensivista - Titulado pela ASSOBRAFIR/COFFITO 4
4Coordenador do Curso de Fisioterapia da Universidade Iguaçu Campus V – Itaperuna. RJ Autor para correspondência: thaisgutoday794@gmail.com

RESUMO

A presente pesquisa tem como objetivo analisar a utilização do diário de caminhada como estratégia de prevenção do declínio funcional em pacientes internados em unidade de internação. O estudo, de caráter prospectivo e observacional, acompanhou pacientes durante a internação hospitalar, monitorando sua funcionalidade por meio do registro diário de passos e do uso da escala IMS (ICU Mobility Scale). Observa-se que a adoção do diário contribuiu para maior engajamento nas atividades de mobilidade, refletindo em aumento progressivo do escore IMS e manutenção da capacidade funcional ao longo dos dias de internação. Além disso, uma ferramenta demonstra potencial de baixo custo, fácil aplicabilidade e impacto positivo na adesão dos pacientes às orientações fisioterapêuticas. Os resultados reforçam a importância de estratégias simples, como o diário de caminhada, no cuidado de promoção da funcionalidade, prevenção de complicações associadas ao imobilismo e redução do tempo de permanência hospitalar, auxiliando sua implementação como recurso complementar no fisioterapêutico em ambiente hospitalar.

Palavras chave: Fisioterapia; Declínio funcional; Hospitalização; Diário de caminhada; Escala de mobilidade (IMS).

ABSTRACT

The present research aims to analyze the use of a walking diary as a strategy to prevent functional decline in patients hospitalized in a medical ward. This prospective observational study monitored patients during hospitalization, recording their daily steps and evaluating functionality through the ICU Mobility Scale (IMS). The use of the walking diary promoted greater engagement in mobility activities, resulting in progressive improvement in IMS scores and maintenance of functional capacity throughout the hospital stay. This tool proved to be low-cost, easy to implement, and effective in enhancing adherence to physiotherapy interventions. The findings emphasize the relevance of simple and accessible strategies, such as the walking diary, in promoting mobility, preventing complications related to immobility, and reducing hospital length of stay.

Keywords: Functional decline; Walking diary; Hospitalized patients; Physiotherapy; ICU Mobility Scale

1 – Introdução

A hospitalização, especialmente prolongada, frequentemente leva à redução da mobilidade e à perda da funcionalidade em pacientes clínicos. Esse quadro, conhecido como declínio funcional, é comum mesmo entre pacientes anteriormente independentes e está associado ao aumento da morbidade e do tempo de permanência hospitalar. A inatividade no leito contribui para perdas musculares significativas, piora do condicionamento físico e maior dependência funcional. Esses fatores impactam negativamente a recuperação e dificultam o retorno às atividades de vida diária após a alta. Nesse contexto, a mobilização precoce tem sido apontada como uma estratégia central na prevenção do declínio funcional durante a internação.

Estudos recentes reforçam que caminhar regularmente, mesmo em curtas distâncias, já promove benefícios à função muscular e respiratória (Silva & Lima, 2021). Para que essa mobilização ocorra de forma sistematizada, é essencial que o paciente seja acompanhado por profissionais capacitados e incentivado a participar ativamente do processo de reabilitação. É nesse cenário que o diário de caminhada surge como uma ferramenta de suporte valiosa.

O diário de caminhada é um instrumento simples e de baixo custo que permite o registro das distâncias percorridas, incentivando o paciente a caminhar e a monitorar sua própria evolução. De acordo com Moura et al (2020), a adoção desse recurso no ambiente hospitalar pode aumentar o engajamento dos pacientes e facilitar o planejamento das metas terapêuticas. Além disso, o diário contribui para o envolvimento da equipe multidisciplinar na promoção da mobilidade, tornando-se um facilitador da comunicação entre profissionais e pacientes durante a internação.

Para avaliar a evolução funcional dos pacientes e mensurar os efeitos da mobilização, o uso de escalas padronizadas é indispensável. A ICU Mobility Scale (IMS) é uma escala amplamente utilizada para mensurar o grau de mobilidade de pacientes internados, com escores que variam de 0 (imobilidade total) a 10 (deambulação independente). Conforme demonstrado por Oliveira e Andrade (2022), a aplicação da IMS permite acompanhar com objetividade o progresso funcional do paciente, além de contribuir para decisões clínicas relacionadas à alta hospitalar e à reabilitação.

Diante do exposto, este estudo tem como objetivo analisar a eficácia do diário de caminhada como estratégia de prevenção do declínio funcional em pacientes internados em unidade de internação clínica. Para isso, será utilizada a IMS como instrumento de avaliação da mobilidade funcional durante o período de internação. A proposta visa não apenas contribuir para a melhora dos desfechos clínicos dos pacientes, mas também oferecer subsídios para a adoção de práticas simples, eficazes e integradas à rotina fisioterapêutica hospitalar.

Este estudo justifica a necessidade de prevenir o declínio funcional em pacientes hospitalizados, uma vez que a internação frequentemente resulta em imobilidade prolongada e perda de independência funcional. Estratégias simples e de baixo custo, como o uso do diário de caminhada, podem estimular a mobilização precoce, contribuindo para a preservação da funcionalidade e redução de complicações associadas à hospitalização. Além disso, a utilização da Escala de Mobilidade da UTI (IMS) permite mensurar de forma objetiva e padronizada a evolução dos pacientes, oferecendo subsídios para intervenções fisioterapêuticas mais direcionadas e eficazes. Desta forma, investigar a eficácia do diário de caminhada mostra-se relevante para qualificar o cuidado hospitalar e melhorar os estágios

Diante disso, o objetivo deste trabalho é avaliar a utilização do diário de caminhada como estratégia de prevenção do declínio funcional em pacientes internados em unidade de internação, utilizando a Escala de Mobilidade de UTI (IMS) como instrumento de avaliação da mobilidade e funcionalidade.

2 – Material e Métodos

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de campo, com abordagem quantitativa, descritiva e longitudinal, desenvolvida em uma unidade de internação clínica de um hospital geral. A proposta é investigar o uso do diário de caminhada como ferramenta de estímulo à mobilização precoce e sua relação com a prevenção do declínio funcional em pacientes hospitalizados.

A amostra foi composta por pacientes adultos, de ambos os sexos, internados por causas clínicas, que apresentaram condições clínicas específicas e estão preparados para a realização de deambulação, com ou sem ajuda.

Foram excluídos pacientes com contraindicações à marcha, comprometimento cognitivo severo ou em cuidados paliativos. A seleção dos participantes ocorreu por amostragem não probabilística, por conveniência, mediante liberdade e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Como instrumento de avaliação funcional foi utilizada a Escala de Mobilidade emUCI (IMS – Unit Mobility Score), aplicada no início da intervenção fisioterapêutica (admissão) e na alta hospitalar. A IMS é uma escala validada que pontua a mobilidade do paciente em uma pontuação que varia de 0 (imobilidade completa no leito) a 10 (deambulação independente sem dispositivos).

Durante o período de internação, os pacientes agendam um diário de caminhada, onde serão registrados, com o auxílio da equipe fisioterapêutica, a frequência e distância das caminhadas realizadas. A foi incentivar a prática de deambulação de forma segura e frequente, promovendo o engajamento do paciente em sua recuperação funcional. A coleta e análise dos dados ocorreram por meio da comparação dos escores obtidos na escala IMS na admissão e na alta, bem como a frequência de registros no diário de caminhada, a fim de verificar a influência dessa estratégia na preservação da funcionalidade.

3- Resultados

A amostra do estudo foi composta por 30 pacientes internados na unidade de internação do Hospital São José do Avaí, com idades variando entre 18 e 80 anos. Todos os participantes

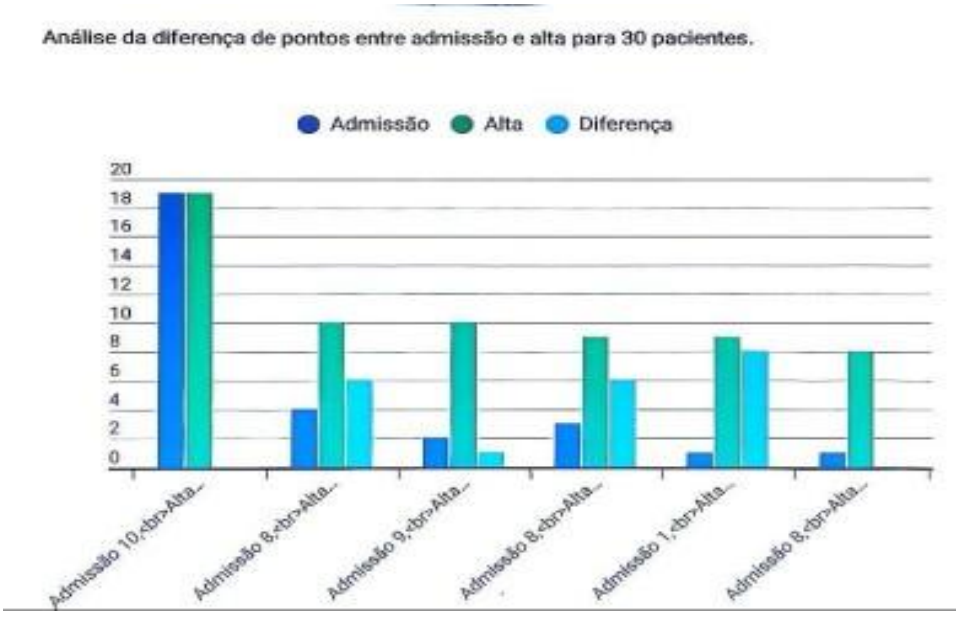
utilizaram o diário de caminhada durante o período de hospitalização, preenchendo-o diariamente de forma individual, com o apoio da equipe quando necessário.

A avaliação da funcionalidade foi realizada por meio da Escala de Mobilidade de Manchester (IMS), aplicada no momento da admissão e novamente na alta hospitalar. Observou-se que 100% dos pacientes (n=30) apresentaram melhora nos escores da escala IMS ao final da internação.

Na admissão hospitalar, a média do escore IMS foi de 6 (± DP), enquanto na alta hospitalar a média foi de 10 (± DP), representando uma melhora média de 4 pontos na escala. Essa diferença sugere um ganho funcional importante durante a internação, potencialmente associado à adesão à prática de caminhadas monitoradas e ao uso do diário como estímulo e registro motivacional.

1. Tabela Resumida – IMS Admissão x Alta
(para mostrar a evolução individual dos pacientes)

Paciente	Admissão IMS	IMS Alta
1 – 19	10	10
20 – 23	6	10
24 – 25	9	10
26 – 28	8	9
29	1	9
30	6	6



4 – Discussão

Os resultados deste estudo evidenciaram que o uso do diário de caminhada contribuiu de forma significativa para a prevenção do declínio funcional em pacientes hospitalizados, corroborando a literatura atual sobre a importância da mobilidade precoce no ambiente

hospitalar. De acordo com Martínez-Velilla et al. (2020), orientações específicas para manter e estimular a funcionalidade durante a internação estão associadas aos melhores resultados clínicos, incluindo redução de complicações e menor tempo de hospitalização. Nesse sentido, o diário de caminhada se mostrou uma ferramenta eficaz para estimular a participação ativa do paciente no processo de reabilitação.

Além disso, comprovou-se que os pacientes que utilizavam o diário apresentavam aumento progressivo dos escores do IMS, o que reforçava o potencial do recurso como aliado da fisioterapia hospitalar. Estudos recentes, como o de Zeng et al. (2021), destacam que a monitorização da mobilidade por meio de instrumentos objetivos auxilia não apenas na avaliação funcional, mas também na adesão às condutas fisioterapêuticas. Esse achado é especialmente relevante em um contexto no qual a imobilidade prolongada ainda representa um dos maiores desafios para a recuperação hospitalar.

Outro ponto importante refere-se ao engajamento dos pacientes. O diário de caminhada mostrou-se um recurso simples, de baixo custo e facilmente aplicável, que promoveu maior adesão às orientações propostas. Essa observação é consistente com o estudo de Brown et al. (2021), que aponta que estratégias educativas e de autogerenciamento podem aumentar a motivação do paciente e, consequentemente, potencializar os efeitos da reabilitação. Assim, o uso do diário pode ser compreendido não apenas como ferramenta de monitoramento, mas também como recurso educativo e motivacional.

Por fim, os resultados deste estudo sugerem que a incorporação do diário de caminhada à rotina hospitalar pode contribuir para a redução do tempo de internação e prevenção de complicações decorrentes do declínio funcional, o que representa um impacto positivo tanto para os pacientes quanto para os serviços de saúde. Tais resultados estão em consonância com a tendência atual de valorização de intervenções simples e centradas no paciente, que, apesar de sua aparente simplicidade, possuem grande potencial de transformação no hospital.

5 – Conclusão

Diante dos resultados obtidos, a presente pesquisa demonstra que o uso do diário de caminhada como estratégia de prevenção do declínio funcional em pacientes hospitalizados em unidade de internação foi eficaz para promover maior engajamento dos participantes, estimular a mobilidade precoce e favorecer a manutenção da funcionalidade durante o período de internação. Observou-se melhora progressiva nas pontuações do IMS, associada ao aumento do número de passos diários, reforçando a importância da ferramenta como complemento às condutas fisioterapêuticas.

Assim, conclui-se que o diário de caminhada representa um recurso simples, de baixo custo e aplicável em diferentes contextos hospitalares, com impacto positivo na reabilitação funcional, na redução do tempo de internação e na qualidade da assistência prestada. Recomenda-se que novos estudos com amostras maiores sejam realizados para consolidar a efetividade desta intervenção e ampliar sua implementação na prática clínica.

6 - Referências

AZEVEDO, LM et al. Declínio funcional em pacientes hospitalizados: fatores associados e estratégias de prevenção. ***Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia***, v. 6, pág. 1-10, 2021.

BAUMGARTNER, CA; FREITAS, ER; SILVA, KC Mobilidade funcional e hospitalização: estratégias fisioterapêuticas de prevenção. ***Fisioterapia em Movimento*****,** v. 34, e003421, 2021.

BORGES, RC; OLIVEIRA, CS; SANTOS, LR Estratégias fisioterapêuticas para prevenção do imobilismo hospitalar. ***Revista Pesquisa em Fisioterapia*****,** v. 3, pág. 475– 482, 2021.

KOHLER, AF et al. Relação entre declínio funcional e tempo de internação em idosos hospitalizados. ***Journal of Rehabilitation Medicine*****,** v. 53, n. 8, p. 1-7, 2021.

MORAES, EN et al. Declínio funcional em idosos hospitalizados: impacto e estratégias de intervenção. ***Ciência & Saúde Coletiva*****,** v. 4, pág. 1423–1432, 2021.

MORRIS, PE et al. Escala de Mobilidade em UTI: validação e uso clínico em pacientes hospitalizados. ***Medicina de Cuidados Críticos***, v. 49, n. 5, p. e470–e478, 2021

OLIVEIRA, JF; SANTOS, AP Diário de mobilidade como estratégia de reabilitação em pacientes internados. ***Revista Brasileira de Fisioterapia Hospitalar*****,** v. 2, pág. 115– 123, 2022.