

## FISIOTERAPIA PREVENTIVA POR MEIO DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA PESSOAS IDOSAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Paola Pamela Rebello, Thabata Camille Bueno Tavares, Isadora Chaves de Castro Fernandes, Náthali Fernanda de Oliveira, Marcele Florêncio das Neves.**

Universidade do Vale do Paraíba/Faculdade de Ciências da Saúde, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, isaaah.castro@gmail.com, nathali-fernanda97@hotmail.com, paola.rebeloo@gmail.com, thabatamille@gmail.com, mneves@univap.br

### Resumo

O presente trabalho relata a experiência de um projeto de extensão universitária desenvolvido por alunos do curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Paraíba, voltado para a educação sobre alterações posturais em idosos. O objetivo do projeto foi conscientizar os idosos sobre as principais causas de alterações posturais e ensiná-los exercícios de alongamento que pudessem ser realizados de forma autônoma. A metodologia incluiu seis visitas à Faculdade da Terceira Idade (FTI), onde foram realizadas aulas expositivas, dinâmicas de grupo e atividades práticas com ênfase na prevenção de condições como hipercifose torácica e escoliose. Os resultados mostraram uma elevada participação dos idosos nas atividades e um feedback positivo, com a maioria expressando interesse em continuar com os exercícios ensinados. A conclusão reforça a importância dos projetos de extensão para a formação acadêmica, proporcionando aos estudantes uma experiência prática valiosa e contribuindo para o bem-estar dos idosos atendidos.

**Palavras-chave:** Fisioterapia preventiva. Extensão universitária. Alterações posturais. Pessoa idosa.

**Área do Conhecimento:** Ciências da Saúde. Fisioterapia

### Introdução

O envelhecimento manifesta-se por declínio das funções de diversos órgãos e sistemas que caracteristicamente tendem a ser lineares em função ao tempo (Papaléo Netto E Ponte, 1996). A elevação da expectativa de vida da população brasileira foi possível, graças aos avanços tecnológicos da ciência, investimentos em prevenção e educação para a saúde, descoberta de vacinas, novos medicamentos e cura para diversas doenças, interferindo, assim, no processo de envelhecimento, para que o mesmo ocorra de maneira bem-sucedida, é necessário que haja, por parte do idoso, uma adaptação em relação às limitações físicas, sociais e emocionais, a fim de que o mesmo conquiste serenidade e satisfação com a vida, mesmo com a idade avançada, retificando que o envelhecer não significa, necessariamente, o acúmulo de perdas e abandono de perspectivas (Gradim, Magalhães, Lobo, 2009).

A alteração da postura corporal é um dos problemas mais frequentes relacionados ao envelhecimento, pois há uma dificuldade na execução dos movimentos com rapidez, sendo que, desta forma, o equilíbrio corporal fica mais difícil (Knoplich, 2001). Existem tópicos e patologias que facilitam a aparição de alterações posturais, principalmente em idosos, que possuem uma maior dificuldade pelo processo de envelhecimento, como: escoliose, hipercifose, perda de massa muscular.

As ações de educação em saúde voltadas aos idosos tornam-se ferramentas eficazes para que essas pessoas desenvolvam a capacidade de intervenção sobre suas próprias vidas e sobre o ambiente com o qual interagem e assim, criarem condições para se apropriarem de sua própria existência (Alves, 2004). O passar dos anos, traz para o indivíduo, inúmeras alterações normais ao envelhecimento em um processo denominado senescência, que se explica pela perda funcional gradativa dos diversos sistemas do organismo devido a erros dos eventos moleculares (Ribeiro, 2020).

A extensão universitária, conforme estabelecido pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação, é fundamental na graduação, pois promove a interação entre a universidade e a sociedade, difundindo os benefícios gerados pela pesquisa e inovação acadêmica. Essa atividade deve ser vista como um compromisso social, especialmente nas áreas de saúde primária e básica, onde exerce um impacto significativo nas comunidades envolvidas (BRASIL, 2018). A extensão um elemento essencial na

formação dos estudantes de saúde, ao integrá-los diretamente com as necessidades das comunidades. Essa prática permite que os alunos vivenciem experiências práticas em contextos reais, que são cruciais para a construção de competências profissionais, como empatia e capacidade de intervenção eficaz. Além de enriquecer a formação acadêmica, a extensão universitária desempenha um papel vital no amadurecimento dos estudantes, preparando-os para enfrentar os desafios de um sistema de saúde mais equitativo e acessível, especialmente em relação às populações mais vulneráveis, como os idosos (Damasceno *et al.*, 2018). Portanto, o seguinte estudo trata-se de um relato de experiência vivenciado por meio de um projeto de extensão realizado na Faculdade da Terceira Idade com o intuito da educação sobre as principais causas de alterações posturais em idosos, auxiliando como prevenção para os possíveis fatores que possam aparecer com o processo do envelhecimento.

## Metodologia

Este é o relato de experiência de alunos do 7º período do curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Paraíba que cursaram a disciplina Projetos de Extensão em Fisioterapia de Fevereiro a Junho de 2024, na qual realizou-se a elaboração e execução de um projeto extensionista junto a idosos que participam do Programa de Extensão da Faculdade da Terceira Idade – Faculdade de Ciências da Saúde no Município de São José dos Campos-SP.

Para a realização do projeto, foram realizadas seis visitas à faculdade da terceira idade (FTI), sendo a primeira visita para reunião com os responsáveis pela FTI para conhecermos o espaço e as propostas. Na segunda visita, foram realizadas apresentações de dança dos alunos da FTI, dinâmicas de dança com alunos e professores, e ao final, foi realizado café comunitário incluindo alunos da Univap e FTI. A partir da terceira visita, foram elaboradas aulas expositivas acerca das alterações corporais relativas ao processo de envelhecimento humano. Nessas aulas expositivas, os alunos da graduação apresentavam os conceitos de envelhecimento, doença e saúde. Nesta aula, abordamos o tema: alterações posturais. Após o término da apresentação, foi aplicado um questionário verbal sobre o assunto abordado. Em seguida, foi apresentado um vídeo com duração de 2 minutos, com exercícios de alongamento feitos pelas próprias alunas, para facilitar a reprodução dos exercícios em casa pelos alunos. Após, foi realizado uma dinâmica com os alunos para reproduzir alguns dos exercícios apresentados, a sala foi dividida em pequenos grupos para facilitar a explicação, aplicação e correção dos alongamentos.

## Resultados

No dia 1 de abril, as alunas participantes deste projeto e a professora orientadora da disciplina, realizaram uma apresentação sobre alterações posturais. Inicialmente foi realizada uma apresentação teórica, com o uso de slides, no qual foram conceituadas e exemplificadas as principais alterações posturais que podem surgir no processo de envelhecimento como: hipercifose torácica e a escoliose, que posteriormente foram disponibilizados para os alunos da FTI. Nesta data estavam presentes 17 alunos da FTI. Em um questionário oral, 9 pessoas relataram dor, sendo 6 na cervical, 1 na lombar e 1 na coluna torácica, 2 já fizeram cirurgia, 3 tem hérnia de disco e 6 já fizeram fisioterapia para a coluna. Em seguida, houve uma atividade prática, em que as alunas da fisioterapia fizeram uma demonstração de exercícios e alongamentos que são indispensáveis no tratamento das alterações posturais e auxiliaram os alunos da FTI na realização dos mesmos (Figura 1), da qual participaram 14 alunos.

Dentre os alunos que optaram por não participar, 01 não estava com roupa/calçado confortável, 01 relatou que já havia realizado Pilates no dia e 01 aluna relatou que não desejava participar. Ao final da aula, todos os 14 participantes relataram verbalmente que a aula foi interessante, que os exercícios foram agradáveis e que gostariam de continuar com essa prática, no entanto 03 alunos da FTI reforçaram que gostariam de realizar os exercícios apenas com a supervisão dos alunos da fisioterapia, pois tinham medo de cair e/ou fazer o exercício de maneira errada.

Figura 1 – Atividade prática de exercícios de correção postural realizada com os alunos da FTI.



Fonte: Autores.

## Discussão

Os resultados deste projeto de extensão destacam a importância das atividades educativas voltadas para idosos, especialmente no que se refere à prevenção e manejo das alterações posturais associadas ao envelhecimento. A elevada participação dos alunos da FTI nas atividades propostas, bem como o feedback positivo recebido, indicam que a abordagem utilizada foi eficaz não apenas para transmitir conhecimentos, mas também para engajar os idosos em práticas que podem melhorar sua qualidade de vida. Esses achados estão em consonância com estudos como o de Krug, Lopes e Mazo (2015), que demonstraram que programas de extensão focados em educação postural para idosos podem reduzir significativamente a incidência de dores crônicas e melhorar a mobilidade dos participantes. Os autores ainda ressaltaram a importância de se compreender essas barreiras e facilitadores pode ajudar no desenvolvimento de estratégias para intervenções voltadas a idosos fisicamente inativos, promovendo mudanças de comportamento que incentivem a adoção de um estilo de vida mais ativo, resultando em uma vida mais longa, com maior capacidade funcional, melhores condições de saúde e maior independência (Krug, Lopes e Mazo, 2015).

A incidência relatada de dor nas regiões cervical, lombar e torácica entre os participantes reforça a relevância do tema escolhido para as aulas expositivas. A hiper cifose torácica e a escoliose, sendo condições comuns em idosos, são frequentemente subdiagnosticadas ou mal manejadas, o que pode levar a uma diminuição significativa na mobilidade e na independência funcional Bresciani *et al.* (2011) observaram em seu estudo que intervenções educativas voltadas à correção postural em cerca de 900 idosos, que resultaram em bem-estar geral de saúde e na percepção de dor entre os idosos, o que corrobora os resultados observados em nosso projeto e ressaltam como sendo fundamental a realização de trabalhos junto à população idosa que propiciem um incremento na qualidade de vida destes indivíduos.

Outro ponto importante foi a reação dos participantes em relação à prática dos exercícios. A preferência de alguns idosos por realizar os exercícios sob supervisão indica uma percepção de vulnerabilidade, especialmente em relação ao medo de quedas, o que é um aspecto crucial a ser considerado em programas futuros. Oliveira (2019) destaca que o medo de cair é uma barreira comum em programas de exercícios para idosos, e que a presença de profissionais capacitados pode aumentar a adesão e a eficácia das intervenções. Essa preocupação com a segurança pode ser abordada por meio da criação de protocolos de supervisão mais rigorosos, garantindo que os exercícios sejam realizados de forma segura e eficaz.

Além disso, a experiência proporcionada aos estudantes de fisioterapia envolveu um processo de aprendizado significativo, não apenas no aspecto técnico, mas também no desenvolvimento de habilidades interpessoais e de empatia. A interação direta com os idosos permitiu que os alunos compreendessem melhor as nuances do envelhecimento e as necessidades específicas dessa população, o que é fundamental para a formação de profissionais de saúde mais preparados para enfrentar os desafios do cuidado gerontológico. Santos *et al.* (2016) observaram que a participação em projetos de extensão na área da saúde promove um aumento na empatia e na capacidade de comunicação dos estudantes, resultados que são refletidos na nossa experiência.

O sucesso deste projeto extensionista destaca a importância da integração entre ensino, pesquisa e extensão na formação acadêmica. Por meio de atividades práticas como esta, é possível alinhar os conhecimentos teóricos adquiridos em sala de aula com as demandas reais da sociedade, promovendo uma formação mais completa e contextualizada para os futuros profissionais de saúde. Santos, da Silva e Delfino (2024) também evidenciaram que a prática extensionista facilita a transição do conhecimento acadêmico para a prática profissional, contribuindo para a formação de profissionais mais bem preparados para atuar em contextos diversos. A participação em projetos de extensão desempenha um papel crucial na formação dos estudantes da área da saúde, aprimorando suas habilidades para enfrentar os desafios da prática profissional e aumentando seu comprometimento com as necessidades de saúde das comunidades, onde os incentivam a atuar como agentes de transformação em suas comunidades. Através do envolvimento em iniciativas voltadas para a promoção da saúde, prevenção de doenças e educação em saúde, os estudantes contribuem significativamente para o bem-estar das populações atendidas e para o fortalecimento do sistema de saúde. Dessa forma, integrar a extensão universitária de maneira efetiva nas disciplinas da área da saúde é fundamental para formar profissionais mais qualificados, comprometidos e com um forte senso de responsabilidade social, o que, por sua vez, contribui para o avanço da saúde pública e dos sistemas de saúde (Santos, da Silva, Delfino, 2024).

## Conclusão

Conclui-se que o projeto teve uma ótima aceitação dos alunos da faculdade da terceira idade. Demonstraram interesse e participaram de todas as atividades propostas. A extensão universitária tem um papel relevante para um envelhecimento saudável e ativo e deve ser uma estratégia comunitária, com impacto social. A experiência relatada destaca a importância dos projetos de extensão universitária como ferramentas fundamentais na formação de profissionais de saúde, especialmente no cuidado a populações idosas. O projeto realizado demonstrou a eficácia de atividades educativas voltadas para a prevenção e manejo de alterações posturais em idosos, contribuindo não apenas para a melhoria da qualidade de vida dos participantes, mas também para o desenvolvimento de competências profissionais nos estudantes de fisioterapia. A alta adesão e o feedback positivo dos idosos participantes evidenciam o sucesso da abordagem pedagógica adotada, que integrou teoria e prática de maneira eficaz. Além disso, a interação direta com os idosos permitiu aos estudantes um aprendizado significativo, tanto em aspectos técnicos quanto no desenvolvimento de empatia e habilidades interpessoais, essenciais para o cuidado com a população idosa. A integração de atividades de extensão nos currículos de saúde é crucial para formar profissionais mais bem preparados e socialmente responsáveis, impactando positivamente tanto a formação acadêmica quanto a saúde pública.

## Referências

Adekeye OA, Heiman HJ, Onyeabor OS, Hyacinth HI. The new invincibles: HIV screening among older adults in the U.S. PLoS One 2012; 7:e43618.

Aleixo C., Neves N. Escoliose degenerativa. Grupo de Coluna. Serviço de Ortopedia. Centro Hospitalar de São João. Porto. Portugal. Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. Portugal. Volume 21, Fascículo III, 2013.

Alencar, Y.M.G.; Filho, E.T.C.; Paschoal, S.M.P. e colaboradores. Fatores de risco para aterosclerose em uma população idosa ambulatorial na cidade de São Paulo. Arq. Bras. Cardiol. v. 74 . nº 3, p. 181-188. 2000.

Bandeira, F. M., Delfino, F. C., Carvalho, G. A., & Valduga, R.. (2010). Comparação entre a cifose torácica de idosos sedentários e praticantes de atividade física pelo método flexicurva. Revista Brasileira De Cineantropometria & Desempenho Humano, 12(5), 381–386.  
<https://doi.org/10.5007/1980-0037.2010V12N5P381>

Bradford DS, Lonstein JE, Moe JH, Ogilvie JW, Winter RB. Escolioses e outras deformidades da coluna: "O livro de Moe". 2ª ed. São Paulo: Santos; 1994.

BRESCIANI, K. D. S.; BARBOSA, M. R.; SANTOS, M. P.; MARQUES, T. O. A.; PEDROSO, E.; BRITO, K. S.; RIBAS, S. S.; SOUHBIA, A. M. P.; MURAKAMI, E. Bem-estar para a terceira idade. In: **CONGRESSO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA**, 6., 2016, Araçatuba. Anais... Araçatuba: UNESP, 2016. p. 866.

BRASIL. Ministério da Educação. **Conselho Nacional de Educação**. Resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018.

Coelho DNP, Daher DV, Santana RF, Santo FHE. Percepção de mulheres idosas sobre sexualidade: implicações de gênero e no cuidado de enfermagem. *Rev Rene* 2010; 11(4):163-173.

DAMASCENO, A. J. S., ARAGÃO, C. P., MESQUITA, F. M. S., VASCONCELOS, V. P., SOUSA, L. S. DE, SOUSA, L. V. DE, MOREIRA, A. C. A. (2018). A Extensão Universitária como estratégia para a Educação em Saúde com um grupo de idosos. **Revista Kairós-Gerontologia**, 21(4), 317–333. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2018v21i4p317-333>

FREITAS, E.; PY, L. (Ed). Tratado de geriatria e gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013

Gradim CVCS, Magalhães AM, Lobo JM. A prática sexual e o envelhecimento. *Cogitare Enfermagem*; Nov 2009

KRUG, R. DE R.; LOPES, M. A.; MAZO, G. Z.. Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevos inativos fisicamente. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 1, p. 57–64, jan. 2015.

Mallmann, D. G., Galindo Neto, N. M., Sousa, J. de C., & Vasconcelos, E. M. R. de .. (2015). Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(6), 1763–1772. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015206.02382014>

Miller M. Nocturnal polyuria in older people: Pathophysiology and clinical implications. *J Am Geriatr Soc* 2000; 48:1321.

OLIVEIRA, J. B. S. **Triagem de riscos em saúde e prevenção de quedas em idosos comunitários: relato de experiência em projeto de extensão universitária**. 2019. 29 f., il. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia)—Universidade de Brasília, Brasília, 2019.

Pitz A. F., Matsuchita H. L. P. Importância da Educação em Saúde na Terceira Idade. Universidade Estadual de Londrina, Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Patologia Experimental, PR, Brasil. *UNICIÊNCIAS*, v. 19, n. 2, p. 161-168, Dez. 2015.

Ribeiro, Diego Rislei, et al. "Prevalência de diabetes mellitus e hipertensão em idosos." *Artigos da revista*. com 14 (2020): e2132-e2132.

SANTOS, A. S. et al. **Ativa idade – envelhecimento saudável na comunidade, extensão universitária com foco na promoção de saúde**. Anais I CNEH... Campina Grande: Realize Editora, 2016. Disponível em: <<https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/24356>>. Acesso em: 14/08/2024 17:30

SANTOS, M. M. C.; SILVA, A. L.; DELFINO, M. A importância da extensão universitária na formação médica: relato de experiência em comunidades ribeirinhas do Baixo Rio Madeira – Porto Velho – RO. **Ciências da Saúde**, v. 28, ed. 133, abr. 2024. DOI: 10.5281/zenodo.11068757.



Tavares, D. I., Schlemer, G. B. V., Turchiello M. P., Santos, J. C., Pivetta H. M. F., Braz M. M. Perfil da Postura Corporal Estática em Idosos: Revisão Integrativa. Universidade Federal do Pampa, Santana do Livramento; 2018.

Wyman JF, Harkins SW, Fantl JA. Psychosocial impact of urinary incontinence in the community dwelling population. J Am Geriatric Soc 1990; 38:282-8.

### **Agradecimentos**

O presente trabalho foi realizado com apoio da Faculdade da Terceira Idade – Programa de Extensão Universitário da Faculdade de Ciências da Saúde – UNIVAP.