

## PRÁTICAS DE FISIOTERAPIA EM GRUPO PARA PESSOAS IDOSAS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DE EXTENSÃO NA UBS AREAL LESTE

**MANUELA AMARAL CAMINHA<sup>1</sup>; LAURA DE SOUZA NOGUEIRA<sup>2</sup>; RENAN AGNES BACK<sup>3</sup>; MAÍRA JUNKES CUNHA<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – manua.caminha@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – lauradsnogueira@gmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas - renanagnesback@gmail.com*

<sup>4</sup>*Universidade Federal de Pelotas – mairajunkes.cunha@ufpel.edu.br*

### 1. INTRODUÇÃO

Com o crescente envelhecimento da população, é notória a importância de práticas de promoção de saúde e bem estar para as pessoas idosas. A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa estabelece como uma de suas metas a promoção do envelhecimento ativo, considerando as condições de funcionalidade (BRASIL, 2006).

O conceito de funcionalidade se destaca neste âmbito, visto que vai além da simples ausência de doenças e foca nas capacidades físicas e cognitivas relacionadas às atividades valorizadas nas vidas dessas pessoas. A Organização Mundial da Saúde (OMS), no relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde (2015), aponta que o envelhecimento saudável está diretamente relacionado com a manutenção da capacidade funcional dos indivíduos.

Além disso, recomendações oficiais de saúde reforçam a centralidade da atividade física para a promoção do envelhecimento saudável. O posicionamento da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte destaca que a prática regular de exercícios melhora a capacidade funcional, previne doenças crônicas e contribui para maior independência e qualidade de vida de pessoas idosas (NÓBREGA et al., 1999). De forma complementar, de acordo com SILVA; LIMA (2022) é ressaltado que o trabalho de mobilidade articular é determinante para ganhos de força e manutenção da funcionalidade, especialmente em uma população que tende a apresentar rigidez articular com o avanço da idade.

Partindo de tais informações, o presente trabalho, baseado em literaturas oficiais como o Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde da OMS e a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI) para promover a importância da atividade física para o envelhecimento saudável, juntamente com GSCHWIND et al, (2013), tem como objetivo mostrar que a atuação fisioterapêutica na Atenção Primária tem grande importância visto que promove atividades de caráter físico e cognitivo diretamente na comunidade, promovendo a funcionalidade de uma população na porta de entrada no sistema de saúde.

### 2. METODOLOGIA

Este projeto foi desenvolvido como um estudo de intervenção de caráter prático e extensionista, articulado com a disciplina de Atenção Primária à Saúde do curso de Fisioterapia, a qual pertence à integralização da extensão no currículo. A abordagem metodológica foi pautada na aplicação de um programa

de atividades físicas, recreativas e de socialização, com o objetivo de promover a saúde e a qualidade de vida de uma população majoritariamente idosa, vinculada à Unidade Básica de Saúde (UBS) Areal Leste, em Pelotas.

Os procedimentos foram executados ao longo de quinze semanas, com encontros semanais de 90 minutos realizados no salão da comunidade Arealense. A seleção dos participantes ocorreu de forma aberta, direcionada às pessoas idosas e adultos em transição para a terceira idade, residentes no território adstrito à UBS e convidados por uma agente comunitária de saúde.

A fundamentação para a escolha das atividades baseou-se em evidências científicas que demonstram os benefícios do exercício físico na população idosa. A inclusão de exercícios de mobilidade articular foi pautada na sua importância para o ganho de força e manutenção da funcionalidade, aspectos cruciais para uma população que tende a apresentar maior rigidez com o avanço da idade, conforme ressaltado por SILVA E LIMA (2022). As atividades de fortalecimento, equilíbrio e coordenação foram estruturadas com base nas recomendações da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, que destaca a prática regular de exercícios para a prevenção de doenças crônicas e promoção da independência (NÓBREGA et al., 1999). Além disso, a elaboração de circuitos funcionais e exercícios variados seguiu os achados de HERNANDEZ et al. (2010), que evidenciaram a melhora das funções cognitivas e a redução do risco de quedas em pessoas idosas por meio de programas de atividade física.

Para a avaliação do impacto da intervenção, foram utilizados instrumentos validados e reconhecidos na prática clínica. A escolha do Timed Up and Go (TUG) se justifica por ser um teste de alta aplicabilidade para mensurar a mobilidade funcional e predizer o risco de quedas em pessoas idosas, como demonstrado por PODSIADLO & RICHARDSON (1991) e SHUMWAY-COOK et al. (2000). O Teste de Sentar e Levantar foi selecionado por ser um procedimento simples e eficaz para avaliar a força de membros inferiores, um componente essencial da capacidade funcional (RIKLI & JONES, 1999). Por fim, o Questionário de Qualidade de Vida (SF-12) foi aplicado para aferir a percepção de saúde nos domínios físico e mental.

A avaliação da atividade foi contínua, observando a adesão, o engajamento e os relatos subjetivos dos participantes a cada encontro, o que permitiu ajustes dinâmicos na proposta para melhor atender às necessidades do grupo.

### 3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Este projeto de extensão foi concluído com sucesso após um semestre de intervenção junto ao grupo de pessoas idosas da comunidade atendida pela UBS Areal Leste. Ao longo de 13 encontros presenciais, foi implementado um programa de fisioterapia preventiva que incluiu avaliações funcionais, exercícios terapêuticos e atividades de socialização, com todos os dados coletados e devidamente analisados.

Os resultados objetivos, obtidos através de testes padronizados, indicaram uma melhora significativa na capacidade funcional dos participantes. No teste Timed Up and Go (TUG), observou-se uma diminuição no tempo médio de execução de 12,27 para 11,27 segundos (18 pessoas testadas), o que sugere uma redução considerável no risco de quedas para a população estudada. Da mesma forma, o Teste de Sentar e Levantar demonstrou um aumento na força de membros inferiores na maioria das pessoas idosas onde 10 das 20 pessoas testadas realizaram mais agachamentos na segunda aplicação do teste. Vale

ressaltar que das outras 10 pessoas testadas, 4 realizaram o mesmo número de agachamentos no primeiro e segundo teste. A avaliação da qualidade de vida, por meio do questionário SF-12, revelou um aumento na média geral das 16 pessoas testadas no escore de saúde física (PCS), passando de 42.38 para 45.61 e uma leve melhora no escore de saúde mental (MCS), de 55.62 para 56.02, indicando uma percepção positiva dos participantes sobre sua própria saúde após a intervenção.

O impacto social da ação foi notável. Além dos ganhos funcionais, o projeto se consolidou como um importante espaço de combate ao isolamento e promoção da saúde mental. Os relatos subjetivos dos participantes descreveram grande satisfação, melhora na disposição para atividades diárias e fortalecimento dos laços comunitários. Para os estudantes envolvidos, a ação proporcionou um aprendizado prático de valor imensurável. A experiência permitiu ao grupo vivenciar as reais dificuldades da Atenção Primária à Saúde, como a escassez de recursos e a alta demanda. A vivência levou à compreensão de que o papel do fisioterapeuta transcende a "cura": em muitos casos, pequenas melhorias funcionais ou a simples manutenção da capacidade representam grandes conquistas. Essa prática reforçou a importância do cuidado humanizado e mostrou ao grupo o quanto sua presença e dedicação são valorizadas por este público, consolidando uma visão mais ampla e social da profissão.

#### **4. CONSIDERAÇÕES**

Por possibilitar a aproximação da universidade com as necessidades reais da comunidade, o desenvolvimento do projeto reafirmou a relevância de ações extensionistas na Atenção Primária à Saúde. A proposta de promover o envelhecimento ativo por meio de atividades físicas, recreativas e de socialização mostrou-se alinhada aos objetivos estabelecidos, fortalecendo a autonomia, a funcionalidade e o bem-estar das pessoas idosas.

Na comunidade, a iniciativa favoreceu a valorização do espaço coletivo, a criação de vínculos sociais e o combate ao isolamento, ampliando as oportunidades de convivência e protagonismo da população idosa. No âmbito universitário, a experiência proporcionou aos estudantes de fisioterapia a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos, estimulando uma formação mais crítica, humanizada e comprometida com o SUS.

Assim, o projeto demonstrou a importância da extensão como eixo fundamental do processo formativo e como instrumento de transformação social, ao mesmo tempo em que evidenciou o potencial da fisioterapia preventiva e comunitária para promover qualidade de vida em populações idosas.

#### **5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BRASIL. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. Política Nacional do Idoso. Brasília: Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, 2006. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/2006/prt9\\_2006.html](https://bvsms.saude.gov.br/2006/prt9_2006.html)

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório mundial de envelhecimento e saúde. Genebra: OMS, 2015. Disponível em: <https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/pt/>

NÓBREGA, A. C. L. et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde no idoso. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 5, n. 6, p. 207-211, 1999

SILVA, A. C.; LIMA, D. R. A importância da mobilidade articular para o ganho de força nos idosos. *Revista Unibra de Educação Física*, v. 6, n. 1, p. 45-53, 2022

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório mundial de envelhecimento e saúde. Genebra: OMS, 2015. Disponível em: <https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/pt/>. Acesso em: 21 ago. 2025.

GSCHWIND, Y. J. et al. A best practice fall prevention exercise program to improve balance, strength / power, and psychosocial health in older adults: study protocol for a randomized controlled trial. *BMC Geriatrics*, v. 13, n. 1, p. 105, 2013.

HERNANDEZ, S. S. S.; COELHO, F. G. M.; GOBBI, S.; STELLA, F. Effects of physical activity on cognitive functions, balance and risk of falls in elderly patients with Alzheimer's dementia. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, v. 14, n. 1, p. 68-74, 2010.

PODSIADLO, D.; RICHARDSON, S. The Timed "Up & Go": A Test of Basic Functional Mobility for Frail Elderly Persons. *Journal of the American Geriatrics Society*, v. 39, n. 2, p. 142-148, 1991.

SHUMWAY-COOK, A.; BRAUER, S.; WOOLLACOTT, M. Predicting the Probability for Falls in Community-Dwelling Older Adults Using the Timed Up & Go Test. *Physical Therapy*, v. 80, n. 9, p. 896-903, 2000.

RIKLI, R. E.; JONES, C. J. Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, v. 7, n. 2, p. 129-161, 1999.