



IX Congresso de Ensino,  
Pesquisa e Extensão da UEG



## **Descrição das medidas de flexibilidade e força muscular em idosas fisicamente ativas durante a pandemia do SARS-COV-2.**

Gabrielly Batista Costa<sup>1\*</sup> (IC), Aline Helena Nascimento Veloso<sup>2</sup> (IC), Lara Izabela Batista de Faria<sup>3</sup> (IC), Luíza Rodrigues de Assis Brito<sup>4</sup> (IC), Sinésio Alves Virgílio de Melo<sup>5</sup> (PQ), Flávia Martins Gervásio<sup>6</sup> (PQ).

\*gabrielly.costa@aluno.ueg.br

<sup>1</sup>Universidade Estadual de Goiás, Campus Metropolitano, Unidade ESEFFEGO, Departamento de Fisioterapia, Goiânia, Goiás, Brasil.

### **Resumo**

A flexibilidade é um dos componentes principais para a realizar movimentos simples e complexos, manutenção da saúde e qualidade de vida, já a força muscular é associada a funcionalidade. Durante a pandemia, os idosos tiveram redução na prática de exercício físico, tornando-se um estilo de vida ruim, vez que esse hábito auxilia a manter a saúde física e mental. Objetivou-se avaliar as medidas de flexibilidade e força muscular em idosas fisicamente ativas durante o período da pandemia do Sars-Cov-2. Trata-se de um estudo transversal com 33 idosas. Foi aplicado o TCLE e o questionário de anamneses. Após foi feito a medição da força de preensão manual através do dinamômetro Jamar e o teste de sente e alcance utilizando o Banco de Wells. Posteriormente foi feito uma análise estatística descritiva utilizando o programa Jamovi versão 1.6. Foi encontrado na maioria dos idosos, peso acima do ideal mesmo com a prática de atividade física com alto nível de escala de esforço. Entretanto, boa parte dos idosos encontram-se em risco em relação a flexibilidade e grau de força. A prática de atividade física adequada e constante é necessária no processo de envelhecimento, tanto para manter os aspectos físico-funcionais, quanto para a saúde mental, a fim de minimizar prejuízos causados na senescência.

Palavras-chave: Envelhecimento. COVID-19. Aspectos físico-funcionais. Atividade física.



## Introdução

Envelhecer é um processo natural e contínuo que acontece no processo da vida, diminuindo as atividades orgânicas e funcionais, isso é, junção de todas as mudanças biológicas, psicológicas e sociais (MONTEIRO, 2021). Contudo, ao decorrer do envelhecimento, características como diminuição de força muscular, perda de mobilidade, fraqueza funcional e perda de elasticidade são comuns (ALBINO et al., 2012).

Com a pandemia do Sars-Cov-2, foi implementado o isolamento social como estratégia contra a disseminação viral. Devido à essa medida, os idosos, considerado grupo mais vulnerável, ficaram restritos a realização de atividades físicas em grupos o que pode ter interferido na capacidade física global (SOUZA, 2021).

A flexibilidade é considerada um dos componentes da aptidão e desempenho físico, ou seja, pode ser definida como a amplitude de movimento que está disponível. Para os idosos, a flexibilidade diminui e consequentemente altera e reduz a quantidade e qualidade dos deslocamentos praticados (FIDELIS, 2013). Já a perda de força está associada à falta de flexibilidade, portanto, a redução de força é limitante para a funcionalidade do idoso, aumentando os riscos de quedas e déficits de equilíbrio (BRESQUI, 2015). A avaliação de força de preensão palmar é uma medida confiável, correlaciona-se com a força física, a força cognitiva e as comorbidades relacionadas à idade (ZANIN, 2018).

## Material e Métodos

Estudo transversal realizado de dezembro/2021 a junho/2022, na cidade de



IX Congresso de Ensino,  
Pesquisa e Extensão da UEG



Goiânia-GO, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Humana e Animal da Universidade Estadual de Goiás, protocolo n. 741.298/2014. A amostra foi constituída por idosas do programa Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI) da UEG e participantes de atividades vinculadas ao Centro de Excelência do Esporte. Os critérios de inclusão foram sexo feminino, acima de 60 anos, praticante regular de exercício físico, cognição preservada, que aceitasse participar do estudo. Os critérios de exclusão foram possuir endopróteses em membros superiores (MMSS) e/ou inferiores (MMII), presença de artrodese em MMSS e/ou MMII, queimaduras em membros superiores que impeçam a realização do teste de preensão manual, feridas abertas nas mãos ou panturrilhas, sequelas motoras de origem neurológicas, estar com sintomas ou recém recuperado de crises de labirintopatia, possuir histórico de cirurgia ortopédica e/ou vascular de membros inferiores que causaram alteração de amplitude de movimento, deficiências visuais graves, uso de órtese e/ou equipamento como suporte durante a marcha (muleta, andador, entre outros).

A coleta de dados seguiu todos os protocolos sanitários de enfrentamento à pandemia da Covid-19: local amplo, arejado, com higienização das mãos com álcool a 75%, uso de máscaras n.95.

Aplicou-se um questionário de Anamnese com identificação, dados antropométricos e nível de atividade física.

A avaliação da força muscular, através da preensão palmar, foi realizado com o dinamômetro Jamar® com as idosas sentadas em uma cadeira com encosto, pés apoiados no chão e relaxadas. Foi solicitado às idosas que apertassem com a maior força possível o cabo do dinamômetro, aferindo a força alternadamente entre as mãos direita e esquerda, com três medidas consecutivas e bilateralmente, iniciando com o membro direito e depois o esquerdo, durante 30 segundos.



Em sequência, a avaliação da flexibilidade por meio do teste de sente e alcance, utilizou o Bancode Wells. As idosas sentadas em um tatame no chão, em frente ao Banco de Wells, com os joelhos estendidos, realizavam uma inclinação anterior flexão de tronco após o comando “tente alcançar o ponto mais distante na fita métrica a frente, sem dobrar os joelhos”. Os membros inferiores foram separados, os membros superiores foram posicionados estendidos a frente, com as palmas das mãos viradas para baixo. Os valores de referência do teste, para mulheres, são: 23 cm para aquelas em condição de 23 a 26 cm no caso de baixa aptidão; e a faixa recomendável é de 27 a 34 cm, sendo 35 cm alcance previsto para atleta (GODINHO, 2010). Todos os resultados foram anotados no *Google Forms* e posteriormente tabulados em planilha de Excel após ser feito a análise estatística descritiva pelo programa Jamovi versão 1.6.

## Resultados e Discussão

Foram triadas 51 idosas. Destas 18 foram excluídas pelos critérios de exclusão. A amostra do estudo é composta por 33 idosas.

**Tabela 1.** Características antropométricas (n=33).

|         | Idade(anos) | Peso(kg) | Altura(M) | IMC  |
|---------|-------------|----------|-----------|------|
| Média   | 69.1        | 71.9     | 1.57      | 29.3 |
| Mediana | 70          | 70.4     | 1.57      | 28.5 |
| DV      | 6.34        | 12.5     | 0.0602    | 5.17 |
| Mínimo  | 60          | 50.5     | 1.48      | 19.7 |
| Máximo  | 85          | 121      | 1.76      | 45.5 |

Fonte: Os autores. Legenda: IMC=índice de massa corporal; DV=desvio padrão; KG=quilogramas;



M=metros.

Os valores do IMC para adultos são, menor que 18,5 abaixo do peso, maior ou igual a 18,5 e menor que 25 eutrófico, maior ou igual a 25 e menor que 30 sobrepeso e maior ou igual a 30 obesidade (MASSAROLI et al., 2018). Já para os idosos, o valor é diferente das faixas etárias para adultos, sendo menor ou igual a 22,0 classificado com baixo peso, maior que 22,0 e menor que 27,0 classificados como eutróficos e maior ou igual a 27,0 classificado com sobrepeso (MINISTÉRIO DA SAÚDE).

**Tabela 2.** Nível de prática de atividade física (n=33).

|                                      | Média | Mediana | DV    | Mínimo | Máximo |
|--------------------------------------|-------|---------|-------|--------|--------|
| Prática atividade física             | 2.91  | 2       | 1.466 | 1      | 7      |
| Tempo de prática de atividade física | 3.09  | 3       | 0.843 | 1      | 5      |
| Escala de esforço                    | 5.79  | 6       | 2.701 | 1      | 10     |

Fonte: Os autores. Legenda: DV=desvio padrão.

No estudo de Danielewicz, Barbosa e Duca (2014), foi observado que o excesso de peso está relacionado com baixa prática de atividades, o que contradiz o presente estudo, tendo em vista que todas as idosas são praticantes de atividade física e ainda apresentam excesso de peso. Paulo e Brito (2012) verificou que a atividade física tem efeitos na melhoria da capacidade funcional do idoso, mas não verificou melhorias no IMC dessa população quando comparado com a amostra que não pratica atividades.

**Tabela 3.** Caracterização da amostra quanto aos testes de desempenho funcional (n=33).



|                     | Média | Mediana | DV    | Mínimo | Máximo |
|---------------------|-------|---------|-------|--------|--------|
| MSD1                | 19.8  | 20      | 4.87  | 12     | 30     |
| MSD2                | 19.5  | 18      | 4.80  | 8      | 34     |
| MSD3                | 19.5  | 20      | 4.78  | 8      | 32     |
| MSE1                | 19.4  | 20      | 4.62  | 12     | 32     |
| MSE2                | 19.5  | 20      | 4.93  | 10     | 36     |
| MSE3                | 18.7  | 18      | 4.41  | 8      | 30     |
| Sente e Alcance(cm) | 16.4  | 12.0    | 12.29 | 0.00   | 48.0   |

Fonte: Os autores. Legenda: MSD=membro superior direito; MSE=membro superior esquerdo; CM=centímetros.

Apresenta em sua maioria condições de risco em relação a flexibilidade de membros inferiores. A amostra apresenta maior força no membro superior direito, entretanto, não houve valores discrepantes em relação a força do membro superior esquerdo.

Rauchbach (1990) encontrou a relação entre a atividade física e a melhora na amplitude de movimento nas articulações de membros superiores e membros inferiores. Segundo Shephard (2003), aos 55 anos a força de preensão manual é em média 34 Kgf e que aos 75 anos diminui para 22 Kgf. Corroborando com o resultado da amostra que apresenta abaixo do valor pressuposto, vez que a média de idade apresentada (tabela um) é de 68,2 e a média de força de preensão manual é abaixo do valor para 75 anos.

### Considerações Finais

A prática de atividade física, mesmo que tenha sofrido alterações e diminuído durante a pandemia do COVID-19 pode ter auxiliado os idosos ao não



comprometendo maior em relação a saúde. Assim destaca-se a importância de manter a prática de atividade física de forma a manter o bom processo de senescência e prevenir prejuízos para a saúde.

### Agradecimentos

A professora Dra. Flávia Martins Gervásio pela oportunidade e ensinamentos.

### Referências

- ALBINO, I *et al.* **Influência do treinamento de força muscular e de flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal em idosos.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v.15, n.1, p.17-25, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/z5vsHx6rfn58zN3QcfhnfbB/abstract/?lang=pt#ModalArticles>. Acesso em: 27/09/2022.
- BRESQUI, G *et al.* **Avaliação da força muscular de membros inferiores em idosos praticantes de atividade física.** Colloq Vitae, n.1, v.123, p.38-45, 2015. Disponível em: <<https://journal.unoeste.br/index.php/cv/article/view/1261/1363>>. Acesso em: 27/09/2022.
- DANIELEWICZ, A; BARBOSA, A; DUCA G. **Nutritional status, physical performance and functional capacity in an elderly population in southern Brazil.** Rev Assoc Med Bras, v.3, n.30, p.8-242, 2014.
- FIDELIS, L. **Influência da prática de exercícios físicos sobre a flexibilidade, força muscular manual e mobilidade funcional em idosos.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v.16, n.1, p.109-116, 2013. Disponível em:



IX Congresso de Ensino,  
Pesquisa e Extensão da UEG



<https://www.scielo.br/j/rbagg/a/gcqcZJ4yVbgCWkYM7KNHXWN/abstract/?lang=pt#>.

Acesso em: 27/09/2022

GODINHO, A. **Avaliação da capacidade funcional e da flexibilidade de membros inferiores em mulheres idosas: uma análise comparativa entre ativos e sedentários**. Universidade do extremo sul catarinense – UNESC, Criciúma, 2010. Disponível em:

<http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/150/1/Angelita%20Laurindo%20Godinho.pdf>.

Acesso em: 27/09/2022

KAUFFMAN, T. **Manual de Reabilitação Geriátrica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

MASSAROLI, L et al. **Qualidade de vida e o imc alto como fator de risco para doenças cardiovasculares: revisão sistemática**. Revista da Universidade Vale do Rio Verde, v.16, n.1, 2018. Disponível em:

[http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/3733/pdf\\_794](http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/3733/pdf_794).

Acesso em: 27/09/2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Sisvan: notas técnicas**. DataSus. Disponível em: <[http://tabnet.datasus.gov.br/cgi-win/SISVAN/CNV/notas\\_sisvan.html](http://tabnet.datasus.gov.br/cgi-win/SISVAN/CNV/notas_sisvan.html)>. Acesso em: 27/09/2022.

PAULO, R; BRITO, J. **Efeitos da atividade física não formal na capacidade funcional e no índice de massa corporal, da população idosa**. Agora for pe and sport, v.3, n.14, p.348-358, 2012. Disponível em:

<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/DialnetEfeitosDaAtividadeFisicaNaoFormalNaCapacidadeFunci-4103307.pdf>. Acesso em: 27/09/2022.

RAUCHBACH, R. **A atividade física para terceira idade, analisada e adaptada**. Curitiba: Lovise; 1990.

SHEPHARD, R. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte, ed.1, 2003.



IX Congresso de Ensino,  
Pesquisa e Extensão da UEG



SOUZA, C. **Alterações musculoesqueléticas devido isolamento social e hospitalização prolongada por covid-19: uma revisão bibliográfica.** III

Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar e II feira de Empreendedorismo, 2021. Disponível em:

file:///C:/Users/Usuario/Downloads/ALTERA%C3%87%C3%95ES+MUSCULOESQUEL%C3%89TICAS+DEVIDO+ISOLAMENTO+SOCIAL+E+HOSPITALIZA%C3%87%C3%83O+PROLONGADA+POR+COVID-19.pdf. Acesso em: 27/09/2022.

ZANIN, C et al. **Força de preensão palmar em idosos: uma revisão integrativa.**

PAJAR, v.6, n.1, p.22-28, Rio Grande do Sul, 2018.

REALIZAÇÃO

PRG  
Pró-Reitoria de  
Graduação

PRP  
Pró-Reitoria de  
Pesquisa e  
Pós-Graduação

PRE  
Pró-Reitoria de  
Extensão e  
Assuntos Estudantis



Universidade  
Estadual de Goiás



IX Congresso de Ensino,  
Pesquisa e Extensão da UEG



## **Relato de experiência da ação “Anatomia Palpatória para todos - um aprendizado semiológico”**

Izabela Francine de Lacerda (PET), Débora Cristiane Pereira da Silva (PET), Vitória Gabrielle Castilho dos Santos (PET), Isabela Rodrigues da Mata (PET), Anny Caroline Macedo Medeiros (PET), Geovana Araújo Ribeiro (PET), Amanda Ribeiro de Lima Ferreira (PET), Beatriz Ribeiro Moraes (PET), Victoria Christine Machado e Silva (PET), Tânia Cristina Dias da Silva Hamú (PQ).

Email: [izabela.francine80@aluno.ueg.br](mailto:izabela.francine80@aluno.ueg.br)

Instituição: Universidade Estadual de Goiás, Campus Metropolitano, Unidade Universitária Goiânia – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia do Estado de Goiás – ESEFFEGO – Av. Oeste, 56-250 – St. Aeroporto, Goiânia-GO, 74075110.

**Resumo:** O ensino remoto necessário em virtude do distanciamento social como medida de contenção da disseminação do coronavírus durante a pandemia do COVID-19 impactou o desenvolvimento de aulas práticas e estágios obrigatórios. Dentre as práticas impactadas pode-se ressaltar a de Anatomia Palpatória. O conhecimento e a prática das técnicas de anatomia palpatória são de extrema importância para os profissionais da área da saúde, sobretudo para a formação do fisioterapeuta. O objetivo deste trabalho é apresentar o relato de experiência dos estudantes participantes do projeto de extensão “Anatomia Palpatória para todos - um aprendizado semiológico”. Relato de experiência de natureza descritiva a partir do projeto de extensão “Anatomia Palpatória para todos - um aprendizado semiológico”. A ação foi, realizada no Centro de Excelência do Esporte (CEE), em Goiânia, promovida pelo Programa de Educação Tutorial do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás (PET FISIO - UEG). O público alvo foi composto pelos alunos da própria instituição, matriculados no curso de Fisioterapia e a ação obteve resultados positivos conforme relatado pelos participantes que consideraram que o curso os surpreendeu positivamente em relação a quantidade e qualidade de conteúdo ministrado.

**Palavras-chave:** Aprendizagem. Monitoria. Fisioterapia. Ensino. Universidades.



IX Congresso de Ensino,  
Pesquisa e Extensão da UEG



## Introdução

O ensino remoto com redução das aulas práticas e estágios obrigatórios que aconteceram na pandemia do COVID-19 impactou a aprendizagem dos estudantes (BORIM, et al, 2021). É notado que o estudo da anatomia palpatória se faz de suma importância, principalmente para aqueles profissionais da área da saúde o qual se faz necessário as inspeções corporais, localizar, avaliar e tratar as disfunções encontradas no corpo do paciente. Na área da fisioterapia, a prática através da anatomia palpatória é um instrumento fundamental (SANTOS, et al. 2020). Os autores enfatizam ainda a importância da percepção dos pontos de dor, onde estão localizadas as tensões musculares bem como as alterações ósseas do indivíduo. Saber de cada um destes detalhes será determinante para que haja um bom plano de tratamento sendo específico e bem direcionado as alterações encontradas.

Segundo Matoso (2014) a prática do ensino através da monitoria se torna uma grande oportunidade e aliada para que o estudante possa desenvolver habilidades caso se interesse pela docência, bem como aprofundar seus conhecimentos na área a qual está se dedicando e também auxiliar no processo de ensino-aprendizagem dos alunos que são monitorados. Ou seja, estudantes mais adiantados buscam dar instruções aos colegas.

Portanto o objetivo deste estudo é apresentar o relato de experiência dos estudantes participantes do projeto de extensão “Anatomia Palpatória para todos - um aprendizado semiológico”.



IX Congresso de Ensino,  
Pesquisa e Extensão da UEG



## Material e Métodos

Relato de experiência de natureza descritiva a partir do projeto de extensão “Anatomia Palpatória para todos - um aprendizado semiológico”, realizada no Centro de Excelência do Esporte (CEE), em Goiânia, pelo Programa de Educação Tutorial do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás (PET FISIO - UEG). O objetivo do projeto foi explanar a disciplina de Anatomia Palpatória, de modo prático compreendendo que muitos discentes durante a pandemia tiveram o rendimento prejudicado devido a aulas remotas, além de que esse conhecimento foi oferecido a todos graduandos de fisioterapia da instituição.

A equipe foi composta pela tutora do grupo, todas as petianas e três monitores de disciplina, que foram previamente treinados em três módulos: Módulo I - Coluna Vertebral (figura 1); Módulo II - Costela, esterno, cintura escapular e MMSS (figura 2); Módulo III - Cintura pélvica e MMII, (figura 3); no treinamento foi aplicada as técnicas de palpação a serem realizadas pelos monitores e petianas (figura 4). A ação foi divulgada previamente por meio da plataforma virtual *Instagram*, no perfil @petfisioueg (figura 5), com um link, criado pelo *Google formulários*, para inscrição da ação, com o limite de 30 inscritos.

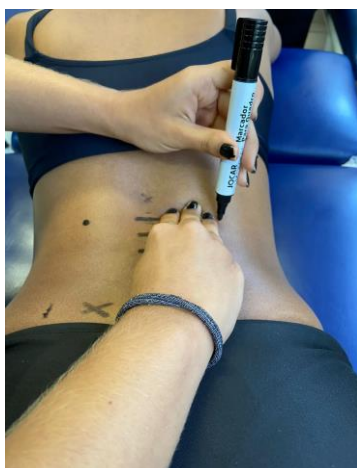
A ação foi realizada no dia 20 de agosto de 2022 no período da manhã e da tarde. O espaço foi previamente preparado para o evento em um laboratório composto por 13 macas e 13 banquetas, com presença de 2 banners, um divulgando sobre o PET Fisioterapia UEG e o outro sobre o projeto que estava sendo realizado. Havia também um data-show que foi apresentado slides com os tópicos da parte teórica das técnicas.

Na abertura, realizada das 08 às 12h, foi abordado a palpação sobre noções



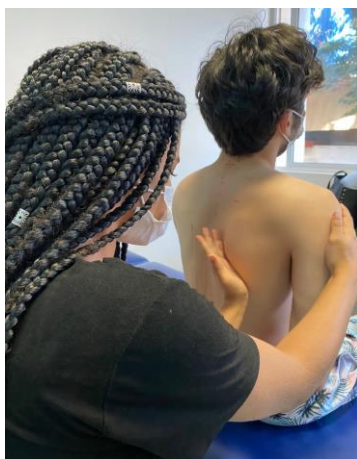
iniciais, coluna vertebral e início de membros superiores (cintura escapular), composto por 9 petianas e 1 monitora da disciplina de Anatomia Palpatória, além da tutora. No momento final, efetuado das 13h às 17h, deu-se continuidade na palpação de membros superiores e membros inferiores, com a presença de 8 petianas e 2 monitores da mesma disciplina, junto à tutora. No final da ação foi entregue o certificado para os alunos inscritos que estiverem presentes.

**Figura 1 - Módulo I - Coluna Vertebral**

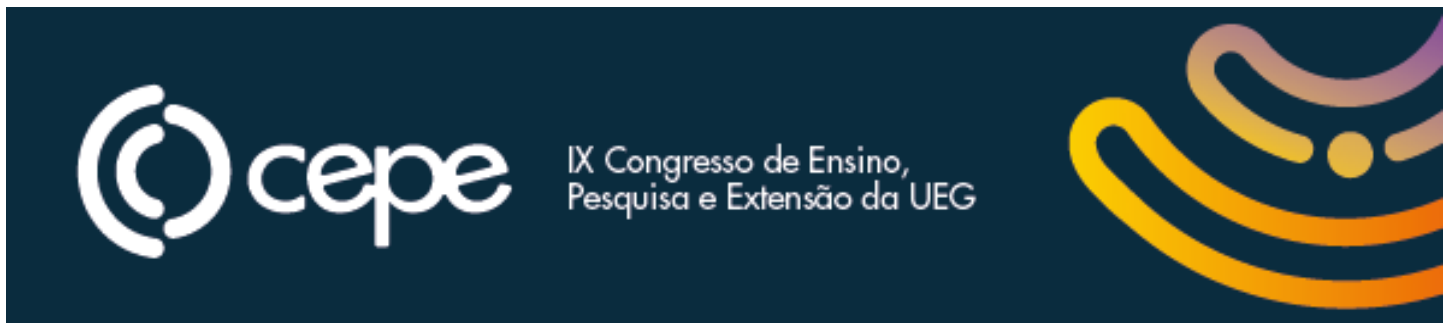


Fonte: Acervo pessoal das autoras

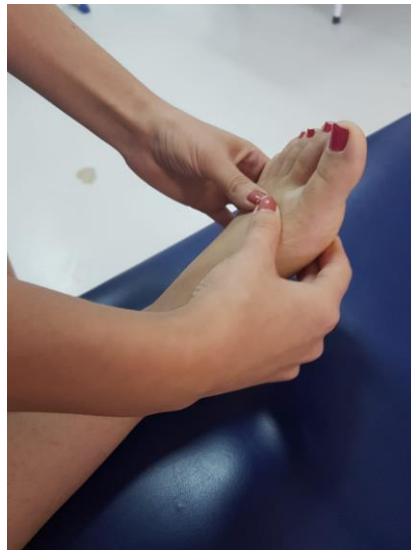
**Figura 2 - Módulo II- Costela, esterno, cintura escapular e MMSS**



Fonte: Acervo pessoal das autoras



**Figura 3- Módulo III - Cintura pélvica e MMII**



Fonte: Acervo pessoal das autoras

**Figura 4 - Tutora orientando os monitores**



Fonte: Acervo pessoal das autoras

Figura 5- Divulgação no Instagram



Fonte: Acervo pessoal das autoras

## Resultados e Discussão

O projeto “Anatomia Palpatória para todos - um aprendizado semiológico” ocorreu no dia 20 de agosto de 2022, nas dependências do centro de excelência do esporte, onde funciona o Campus Metropolitano Unidade Universitária (UnU) Eseffego da Universidade Estadual de Goiás. O objetivo principal da ação foi disseminar o conhecimento da disciplina de anatomia palpatória para os alunos graduandos do curso de fisioterapia da instituição.

Foram ofertadas 30 vagas totalmente preenchidas em um período de 3 horas (figura 1), onde tivemos inscritos com idade na faixa etária dos 18 até 50 anos, com



IX Congresso de Ensino,  
Pesquisa e Extensão da UEG



sua maioria na faixa dos 20 tendo a predominância de inscritos do terceiro período. Dentre os inscritos, participaram da ação 14 alunos, monitorados individualmente por 20 monitores divididos em turnos matutino e vespertino. Foram ministradas aulas expositivas combinadas com demonstrações feitas pela professora da disciplina de anatomia palpatória e tutora do PET Fisioterapia UEG, além disso os inscritos no projeto puderam praticar cada um dos conteúdos teóricos ministrados.

De acordo com Souza (2004) a diferença entre discentes do curso de fisioterapia que possuem a disciplina incluída na matriz curricular, se deve a prática e o contato imediato das mãos dos alunos com os segmentos corporais. Visto isso, o evento se mostrou benéfico aos participantes por proporcionar de maneira efetiva o contato com a prática fisioterapêutica.

O principal benefício do projeto foi permitir a realização de aulas práticas presenciais aos alunos que cursaram a disciplina em regime de ensino remoto emergencial devido a pandemia de COVID-19. Dessa forma foi possível melhorar a compreensão desses discentes sobre o conteúdo previamente ministrado. Vale ressaltar a importância do projeto também para os discentes que ainda irão cursar a matéria, como forma de agregação de conhecimento.

Ao fim do projeto foi direcionado aos participantes um questionário de satisfação, respondido por 7 pessoas. Dentre eles, 100% considerou o curso ministrado de maneira satisfatória, bem como sua carga horária e quantidade de monitores. Além disso, todos os participantes afirmam que o projeto contribuiu de maneira positiva em sua vida acadêmica e que indicariam o curso a mais pessoas. Também vale pontuar que, a satisfação dos discentes em relação a quantidade de monitores do curso foi bastante elogiada, já que pela quantidade de participantes do curso foi possível um monitor para cada dupla.

Nas respostas do formulário de satisfação, foram recebidos elogios dos participantes. Segundo o participante (S.R.B.) “Experiência incrível! Como aluna do



primeiro período, me surpreendi com o quanto tudo foi ministrado de uma forma que ficasse claro para nós, e os monitores sempre pacientes para explicar!", o participante (G.A.R.M.) diz: "Foi extremamente importante, visto que pela quantidade de participantes e pela disponibilidade de apenas um professor para ministrar, a atenção individualizada ajudou a absorver conteúdo e sanar dúvidas durante a execução."

Após a realização do projeto "Anatomia Palpatória para todos - um aprendizado semiológico" ficou claro e foi vivenciado pelos participantes e monitores a importância vital da disciplina para o aprendizado da fisioterapia, como enfatizado por alguns autores (SOUZA et.al., 2004). Do mesmo modo, como relataram os participantes, o curso os surpreendeu positivamente em relação a quantidade e qualidade de conteúdo ministrado.

**Figura 6 - Vagas esgotadas**



Fonte: Acervo pessoal das autoras



IX Congresso de Ensino,  
Pesquisa e Extensão da UEG



## Considerações Finais

A realização da ação foi de grande relevância para a comunidade acadêmica, tanto para os inscritos no curso quanto para os integrantes do grupo PET, agregando o conhecimento prático fisioterapêutico que se fez ausente durante o período de ensino remoto. A ação obteve resultados positivos conforme relatado pelos participantes que consideraram que o curso os surpreendeu positivamente em relação a quantidade e qualidade de conteúdo ministrado.

## Agradecimentos

Agradecemos ao Ministério da Educação (MEC), ao Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), à Universidade Estadual de Goiás, (UEG), aos alunos participantes do projeto de extensão: “Anatomia Palpatória para todos- um aprendizado semiológico” e a todo grupo PET FISIO UEG pela colaboração para a realização deste estudo.

## Referências

BORIM, M, L, C et al.. Ausência de atividades práticas durante a pandemia: impacto na formação de acadêmicos. Revista de Educação, Ciência e Cultura. Canoas, v. 26, n. 2, 2021 Disponível em: <[Ausência de atividades práticas durante a pandemia: impacto na formação de acadêmicos | Borim | Educação, Ciência e Cultura \(unilasalle.edu.br\)](http://unilasalle.edu.br)> Acesso em: 01 out 2022.

MATOSO, L. M. L .. A importância da monitoria na formação acadêmica do monitor: um relato de experiência. **CATUSSABA - ISSN 2237 - 3608**, v. 3, n. 2, p. 77 - 83, 2014.



IX Congresso de Ensino,  
Pesquisa e Extensão da UEG



SANTOS, K. C. et al.. A vivência e o aprendizado na monitoria de anatomia palpatória. Braz. J. of Develop., Curitiba, v. 6, n. 2, p. 6855-6860, feb. 2020.

SOUZA, R. B. et al.. Eficacia del entrenamiento teórico-práctico en anatomía palpatoria empleada a los estudiantes de la carrera de Fisioterapia. Int. J. Morphol., 22(3):195-200, 2004.

---

REALIZAÇÃO

**PRG**  
Pró-Reitoria de  
Graduação

**PRP**  
Pró-Reitoria de  
Pesquisa e  
Pós-Graduação

**PRE**  
Pró-Reitoria de  
Extensão e  
Assuntos Estudantis



Universidade  
Estadual de Goiás



IX Congresso de Ensino,  
Pesquisa e Extensão da UEG



## **Relato de experiência da ação “Fisioterapia na Atenção primária à saúde do idoso nas Unidades Básicas de saúde”**

Amanda Viana Borges<sup>1\*</sup> (PET), Aline Cristina Batista Resende de Moraes<sup>2</sup> (PQ), Bruna Pereira Sampaio<sup>3</sup> (PET), Fernanda de Souza Leal<sup>4</sup> (PET), Gabrielly Batista Costa<sup>5</sup> (PET), Xadrinny Avelino Galvão<sup>6</sup> (PET), Tânia Cristina Dias da Silva Hamu<sup>7</sup> (PQ).

\* amandavb1023@gmail.com

Instituição: Universidade Estadual de Goiás, Campus Metropolitano, Unidade Universitária Goiânia – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia do Estado de Goiás – ESEFFEGO – Av. Oeste, 56-250 – St. Aeroporto, Goiânia-GO, 74075110. Universidade Estadual de Goiás – UnU ESEFFEGO

**Resumo:** O processo de envelhecimento é caracterizado pelo declínio global e progressivo da massa e força muscular que pode interferir diretamente no desempenho funcional desta população, sendo a mais fragilizada nos aspectos da saúde física e psicológica. O método descritivo, de caráter qualitativo, apresenta a experiência dos alunos integrantes do grupo PET Fisio UEG na ação “Fisioterapia na Atenção primária à saúde do idoso nas Unidades Básicas de saúde”. Uma experiência na condução da avaliação física e funcional de idosos na Ação de Atenção à Saúde em uma Unidade Básica de Saúde na cidade de Goiânia, Goiás, realizada pelo Programa de Educação Tutorial de Fisioterapia (PET Fisio UEG). O resultado foi positivo, verificado pela receptividade e participação dos idosos no interesse demonstrado pelo público atendido quanto aos resultados das avaliações propostas, além de proporcionar uma orientação com atividades físicas indicadas individualmente para os idosos conforme os resultados dos questionários e testes ao final da avaliação. Concluiu-se que a participação do grupo na atenção primária representa a importância do ensino aplicado à comunidade e uma grande oportunidade dos discentes da graduação em fisioterapia conhecerem sobre as fragilidades e os riscos inerentes à população idosa.

**Palavras-chave:** Cognição. Conscientização. Educação em Saúde. Envelhecimento Saudável. Estratégias de Saúde. Fragilidade.



IX Congresso de Ensino,  
Pesquisa e Extensão da UEG



## Introdução

De acordo com a Lei nº 10741/2003, é considerado idoso no Brasil aquele que tem idade igual ou superior a 60 anos, estes possuem seus direitos assegurados pelo Estatuto do Idoso. O processo de envelhecimento é gradual, irreversível e provoca alterações biopsicossociais, ou seja, no contexto biológico, psicológico e social de um indivíduo. Há perdas funcionais, como redução do equilíbrio, da mobilidade e das capacidades respiratória e circulatória, fatores contribuintes ao surgimento de doenças e limitações aos idosos, tornando-os mais frágeis e vulneráveis à depressão e maior risco de quedas (MALLMANN, 2015; MACIEL, 2010).

A fisioterapia atua na prevenção, promoção de saúde e proteção específica, o que torna o fisioterapeuta fundamental para a população idosa (SOFIATTI *et al.*, 2021). Deste modo, os profissionais de saúde estão engajados em promover atenção primária à saúde do idoso, ao proporcionar um envelhecimento ativo que visa diminuição dos riscos à saúde, da fragilidade e vulnerabilidade, por meio de ações pautadas nas políticas públicas de saúde (MALLMANN, 2015).

Dentre as estratégias de promoção do envelhecimento saudável, destaca-se a educação em saúde, a qual permite que o indivíduo tenha maior participação e conscientização sobre seu estado de saúde (MALLMANN, 2015). A maior parte dos programas de promoção de saúde ao idoso estão na esfera pública ou da extensão universitária, os quais são importantes e necessários para a preservação das capacidades funcionais e da autonomia na população idosa proporcionando um envelhecimento ativo (ARAÚJO *et al.*, 2011).

Torna-se importante o desenvolvimento de estudos que visem a avaliação de



IX Congresso de Ensino,  
Pesquisa e Extensão da UEG



idosos da comunidade que frequentam as Unidades Básicas de Saúde, pois são indivíduos que apresentam maiores problemas de saúde, interferência na autonomia e na independência, reforçando a necessidade de trabalhar a promoção e prevenção de doenças nas UBS com o objetivo de oferecer mais conhecimento aos idosos sobre sua saúde funcional (MARIN e CECÍLIO, 2009).

Nesse contexto, o estudo teve como objetivo descrever um relato de experiência da ação “Fisioterapia na Atenção primária à saúde do idoso nas Unidades Básicas de saúde”. Uma experiência na condução da avaliação física e funcional de idosos na Ação de Atenção à Saúde em uma Unidade Básica de Saúde na cidade de Goiânia, Goiás, realizada pelo Programa de Educação Tutorial de Fisioterapia (PET Físio UEG).

## Material e Métodos

Relato de experiência de natureza descritiva e qualitativa sobre o acompanhamento de idosos atendidos nos Centros de Saúde da Família no município de Goiânia-GO, durante agosto de 2021 a setembro de 2022, por integrantes do Programa de Educação Tutorial Fisioterapia UEG, da Universidade Estadual de Goiás. Os integrantes participantes da ação “Fisioterapia na Atenção primária à saúde do idoso nas Unidades Básicas de saúde” foram divididos em grupos para acompanhar as visitas que acontecem semanalmente.

Os alunos foram previamente orientados a respeito dos procedimentos que seriam realizados no projeto como a avaliação física, avaliação da função cognitiva e emocional e coleta de dados sociodemográficos, sendo que estão sempre sob supervisão e orientação das professoras responsáveis. Ao final das avaliações, os



idosos recebem uma guia com orientações para realização de exercícios domiciliares e seis meses depois a equipe entra em contato novamente para reavaliação sobre o risco de quedas.



Figura 1. Realização do Teste de Caminhada de 6 Minutos.



Figura 2. Teste de Dinamometria.



## Resultados e Discussão

A ação iniciou-se no mês de janeiro do ano de 2022, composta de duas docentes fisioterapeutas e pelos petianos presentes uma vez por semana na unidade.

Santos (2020) relata que o profissional de fisioterapia inicialmente está ligado a ações curativas, contudo, houve uma adaptação às mudanças da saúde, passando a agir de forma também preventiva. Isso justifica as ações realizadas pelo grupo na unidade básica de saúde, onde os atendimentos realizados buscam avaliar os idosos em vários aspectos, como o risco de queda e depressão.

O processo de senescência é acompanhado de mudanças físicas e funcionais que podem alterar a saúde mental. Assim, devido a esse processo frágil é importante destacar a atenção primária à saúde do idoso (MILANE; BONAWIITZ; CAMPOS, 2022). Tendo em vista esse aspecto, o projeto realiza com idosos testes físico-funcionais, além da abordagem sobre a saúde mental, já que a maioria desse público se encontra vulnerável.

Nesse contexto, alguns idosos têm dificuldades para responder os questionários devido às emoções, e assim são interrompidos instantaneamente. Explicitando o estudo de Lima, Valença e Reis (2017), que observa que o envelhecimento pode se apresentar de forma positiva e negativa, sendo essa relacionado a doenças, solidão, medo e tristeza.

Após todo o processo de avaliação, os idosos que participam recebem orientações de atividades a serem realizadas diariamente em casa. Estudos trazem que a prática de atividade física é uma maneira de diminuir os processos que são observados com o envelhecimento, de modo que contribua para a melhoria e manutenção da capacidade funcional e qualidade de vida (PILLATT; NIELSSON; SCHNEIDER, 2019).



IX Congresso de Ensino,  
Pesquisa e Extensão da UEG



Destaca-se que as atividades físicas são indicadas individualmente para os idosos conforme os resultados dos questionários e testes, sendo essa uma forma acessível de manter o não sedentarismo. O estudo de Hsieh et al (2019) e Meng et al (2020), corrobora com o resultado do projeto, já que eles abordam que programas de intervenções domiciliares podem facilitar o acesso do idoso à atividade física e à prevenção e tratamento das condições de fragilidade.

Assim, a ação para os petianos colabora para um maior aprendizado quanto aos aspectos físico-funcionais, à saúde do idoso e também cria uma perspectiva da importância do trabalho nas Unidades Básicas de Saúde. Além disso, possui vários benefícios para os idosos, como as avaliações acessíveis, a resposta imediata do estado de saúde individual, a indicação de atividades físicas específicas e individualizadas de acordo com a necessidade baseada em uma avaliação física e funcional, contribuindo com o conhecimento dos petianos.

### Considerações Finais

A participação da avaliação física e funcional em uma Unidade Básica de Saúde permite a integração universitária junto à comunidade, além de interferir positivamente ao proporcionar aos idosos participantes informações e orientações individualizadas de acordo com os resultados avaliados. É notório a preocupação com a saúde aliada aos processos do envelhecimento, demonstrados pela participação ativa no decorrer das avaliações pelo público atendido.

Por fim, verificou-se a relevância das avaliações pela receptividade e interação dos idosos ao se mostrarem interessados sobre os aspectos físicos, socioemocionais



IX Congresso de Ensino,  
Pesquisa e Extensão da UEG



e riscos inerentes ao envelhecimento.

### Agradecimentos

- Ao Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) e ao Ministério da Educação (MEC) pelo suporte financeiro ao grupo PET Fisio; ao Programa de Educação Tutorial (PET Fisioterapia UEG) pelo apoio na concepção e execução do projeto; à coordenação do CFS Bairro Boa Vista pelo apoio e contribuição e aos idosos pela receptividade e participação.

### Referências

BRASIL, Lei nº 10741/2003. Estatuto do Idoso. Brasília: DF, Outubro de 2003.

MALLMANN, D *et al.* **Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 20, n. 6, p.1763- 1772, 2015. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/csc/a/MQYsHjXzsJfwNgwfKrGVcfp/abstract/?lang=pt#ModalArticles>>. Acesso em: 04/10/2022.

MACIEL, M. **Atividade física e funcionalidade do idoso.** Motriz, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010.

SOFIATTI, S *et al.* **A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas.** Revista Brasileira Militar de Ciências, v.7, n.17, 2021. Disponível em: <<https://rbmc.emnuvens.com.br/rbmc/article/view/87/54>>. Acesso em:



IX Congresso de Ensino,  
Pesquisa e Extensão da UEG



04/10/2022.

ARAÚJO, L *et al.* **Evidências da contribuição dos programas de assistência ao idoso na promoção do envelhecimento saudável no Brasil.** Rev Panam Salud Publica, v.30, n.1, 2011. Disponível em:

<<https://www.scielo.org/pdf/rpsp/2011.v30n1/80-86/pt>>. Acesso em: 04/10/2022.

MARIN, M; CECÍLIO, L. **Necessidades de saúde de idosos de uma Unidade de Saúde da Família.** Rev. bras. geriatr. gerontol, v.12, n.1, 2009. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rbagg/a/yPL45wjZRry9JHgwK3zQhdN/abstract/?lang=pt#>>.

Acesso em: 04/10/2022.

PILLATT, A; NIELSSON, J; SCHNEIDER, R. **Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática.** Revista Fisioterapia em Pesquisa, v.26, n.2, 2019. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/fp/a/HxHRwFLJ9NZmkkDymvGRL4G/?lang=pt#>>. Acesso em: 04/10/2022.

SANTOS, K. **Fisioterapeuta e a saúde do idoso na atenção básica.** Revista Núcleo do Conhecimento, Ed.07, v.01, pp.153-160, 2020. Disponível em:

<<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/fisioterapeuta-e-a-saude>>.

Acesso em: 04/10/2022.

LIMA, P; VALENÇA, T; REIS, L. **Repercussões psicossociais da dependência funcional no cotidiano de idosos longevos.** Revista Kairós Gerontologia, São Paulo, v.20, n.2, p.293-309, 2017. Disponível em:

<<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/2176-901X.2017v20i2p293-309/24003>>. Acesso em: 03/10/2022.



IX Congresso de Ensino,  
Pesquisa e Extensão da UEG



HSIEH, T *et al.* **Exercícios domiciliares individualizados e intervenções nutricionais melhoram a fragilidade em idosos: um estudo controlado randomizado.** *Jornal Internacional de Nutrição comportamental e Atividade Física*, Londres, v.16, n.1, p.119, 2019. Disponível em: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-019-0855-9>. Acesso em: 03/10/2022.

MENG, N *et al.* **Efeitos de exercícios aeróbicos e resistidos concomitantes em idosos frágeis e pré-frágeis: Um estudo randomizado de programas supervisionados versus programas domiciliares.** *Medicine (Baltimore)*, Hagerstown, v.99, n.29, e21187, 2020. Disponível em: [https://journals.lww.com/md-journal/Fulltext/2020/07170/Effects\\_of\\_concurrent\\_aerobic\\_and\\_resistance.74.aspx](https://journals.lww.com/md-journal/Fulltext/2020/07170/Effects_of_concurrent_aerobic_and_resistance.74.aspx). Acesso em: 03/10/2022.

MILANE, N; BONAOWITZ, A; CAMPOS, J. **Programa de salud para personas mayores: un informe para la experiencia desde la perspectiva de los residentes multiprofesionales en salud colectiva.** *Revista Enfermagem Digital Cuidado e Promoção da Saúde*, Pernambuco, v.7, 2022. Disponível em: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/613/6133168006/6133168006.pdf>. Acesso em: 03/10/2022.