

## **FISIOTERAPIA NO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

### **Autor(res)**

Elaine Simões Guerra Lopes  
Beatriz Barbosa Da Silva

### **Categoria do Trabalho**

1

### **Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA DE RONDONÓPOLIS

### **Introdução**

O envelhecimento é descrito por vários autores como sendo um processo natural na vida de qualquer ser vivo, cujo processo vem acompanhado de uma série de mudanças biopsicossociais. Um dos desafios mais importantes de qualquer profissional da saúde, que trabalha com o envelhecimento, é fazer com que essa etapa da vida seja equilibrada, funcional e sem muitos declínios.

### **Objetivo**

Sendo assim, o projeto de extensão intitulado como "Fisioterapia no envelhecimento saudável", tem como objetivo principal proporcionar qualidade de vida a população idosa em questão.

### **Material e Métodos**

Os materiais usados foram de práticas fisioterapêuticas, cedidos pela Faculdade Anhanguera de Rondonópolis/MT, e materiais reciclados improvisados, cedido pela Universidade Federal de Rondonópolis/MT (UFR). Sendo que o único custo com o projeto foi com as confraternizações realizadas em datas comemorativas.

### **Resultados e Discussão**

O projeto teve início dia 14 de setembro de 2023 e encontra-se em andamento. Com a execução das práticas fisioterapêuticas semanalmente, percebeu-se que a cada encontro, os participantes iam ganhando mais agilidade e confiança, para executar as atividades propostas sem dificuldades. A interação e vínculo social também teve uma melhora significativa, tendo criado um grupo sólido e amigável, com uma relação de troca entre as estudantes de fisioterapia que participavam do projeto, e os idosos que frequentavam do grupo. Percebe-se então, que o objetivo está sendo alcançado com maestria, como a melhora do condicionamento físico, prevenção de quedas, fortalecimento, difusão cultural, por meio das confraternizações temática, e melhora na qualidade de vida, devido a interação em grupo.

### **Conclusão**

Conclui-se que é de suma importância aplicar a teoria na prática, e que o projeto de extensão é uma forma de transmitir o conhecimento adquirido em sala de aula a favor da comunidade, sendo uma via de mão dupla, isto é,

# II JORNADA DE

*Saúde e Qualidade de Vida de Rondonópolis*

LONGEVIDADE & BEM-ESTAR

tanto os estudantes tende a ganhar com as trocas de experiências e vivência social, como o grupo de participantes da terceira idade, que tem um atendimento gratuito de serviços da fisioterapia, que talvez não conseguiriam ter acesso, se não fosse através deste projeto.

## Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de cuidados para a pessoa idosa. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2023. 164 p.

KISNER, Carolyn; COLBY, Lynn Allen e BORSTAD, John; [Tradução Lilia Breternitz Ribeiro, Fernando Gomes do Nascimento]. Exercícios terapêuticos: Fundamentos e técnicas. 7.ed. Santana de Parnaíba- SP: Manole, 2021.

CRUZ, Pedro José Santos Carneiro; VASCONCELOS, Eymard Mourão. Caminhos da aprendizagem na extensão universitária : reflexões com base em experiência na Articulação Nacional de Extensão Popular (ANEPOP). 1. ed. São Paulo : Hucitec, 2017.