



## **RELATO DE EXPERIÊNCIA COMO ACADÊMICA DO CURSO DE FISIOTERAPIA E BOLSISTA DA UNIVERSIDADE ABERTA À TERCEIRA IDADE**

BASTOLLA, Kauani<sup>1</sup>; HANSEN, Dinara<sup>2</sup>; BRUNELLI, Angela Vieira<sup>3</sup>; THUM, Cristina<sup>4</sup>;  
GERVASONI, Diovana<sup>5</sup>.

**Palavras-Chave:** Idosos, saúde, fisioterapia, interdisciplinaridade.

### **INTRODUÇÃO**

Segundo o IBGE (2017) o número de idosos superou a marca dos 30,2 milhões, sendo o grupo que mais cresce no Brasil. O processo de envelhecimento causa mudanças sociais, físicas e psicológicas, o que acaba levando o indivíduo a fragilidade, a qual pode acarretar em maior vulnerabilidade associada a doenças que podem gerar limitações (LANG et.al, 2009).

Nesse contexto a Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI) caracterizada como projeto de extensão, viabiliza o contato entre acadêmicos, professores e idosos a fim de promover a saúde, convívio social, integração, informação e melhora na qualidade de vida desta população, como preconizado nas políticas públicas de saúde (VIEIRA et.al, 2013).

Nas atividades da UNATI são utilizadas estratégias de promoção do envelhecimento saudável, as quais fazem parte da educação em saúde, que proporciona a participação do indivíduo em grupos, favorecendo maior conhecimento para transformar a realidade social, política e tornando este idoso apto a cuidar da sua saúde. A educação em saúde é atividade a ser desenvolvido pelos profissionais da saúde, entre os quais está o fisioterapeuta, o enfermeiro, o nutricionista, entre outros, os quais estabelecem a relação entre a saúde, a qualidade de vida e a realidade social deste indivíduo, além de buscar a conscientização sobre sua saúde e percepção como participante ativo de um grupo senil (SOUZA et.al, 2010).

As atividades de extensão são compreendidas como prática para a transformação dos modos de vida dos indivíduos e da coletividade o que acaba proporcionando aos acadêmicos bolsistas do projeto a interdisciplinaridade, conseqüentemente promove uma

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Unicruz, Bolsista Pibex, UNATI. E-mail: kbastolla.k@gmail.com.

<sup>2</sup> Docente do Curso de Fisioterapia, Unicruz. E-mail: dhansen@unicruz.edu.br

<sup>3</sup> Docente, Unicruz E-mail: angelavbrunelli@gmail.com

<sup>4</sup> Docente do Curso de Enfermagem, Unicruz. Email: crkaefer@unicruz.edu.br

<sup>5</sup> Acadêmica do Curso de Enfermagem, Unicruz, Bolsista Pibex, UNATI : E-mail:diovanaa97@gmail.com



interação entre as áreas da saúde, tornando possível planos de educação em saúde ofertados ao público alvo, a fim de identificar determinadas lacunas acerca do envelhecimento, como o déficit de estudos sobre as atividades realizadas nos serviços de saúde e a disposição de praticas de atividade física elaboradas para esta população e supervisionadas que visem a promoção da saúde e melhora da qualidade de vida (GIRONDI et.al, 2011).

Neste contexto, a Fisioterapia entra como suporte para melhorar o processo fisiológico e patológico do envelhecimento, visando a qualidade de vida dos indivíduos e no caso das intervenções realizadas na UNATI, usa-se a dança como instrumento para melhorar o equilíbrio, a força muscular de membros inferiores e superiores, flexibilidade, prevenção de quedas, além de utilizar técnicas respiratórias para melhorar a capacidade pulmonar. O treinamento com exercícios, alongamento e dança amplia as habilidades de controle motor, restaurando a estabilidade dinâmica do indivíduo (PRENTICE et.al, 2003). Portanto, este trabalho tem como objetivo descrever a importância do projeto de extensão para a vida acadêmica dos bolsistas, professores e idosos participantes, o quanto o contato e troca de experiências engrandece a jornada na graduação e prepara para a vida profissional, além de possibilitar novas descobertas sociais, culturais e físico funcionais para os idosos.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

É caracterizado como sendo um estudo qualitativo, descritivo, de relato de experiências vivenciadas no decorrer das atividades realizadas na UNATI da Unicruz. As atividades acontecem nas quartas-feiras das 14 horas às 16 horas da tarde, no Centro Social Urbano, onde é possível atingir o público de idosos mais vulneráveis, encaminhados pelas Estratégias de Saúde da Família.

No primeiro semestre de 2018 as oficinas foram ministradas pelas professoras responsáveis e acadêmicas bolsistas do projeto, sendo elas: rodas de conversa, trabalhando temáticas específicas e explanação de dúvidas dos idosos sobre a mesma. Foram abordadas temáticas de saúde e socioculturais, sempre buscando a integração das bolsistas com as professoras, a fim de proporcionar um aprendizado para os idosos e para as acadêmicas envolvidas.



## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Entre março e agosto de 2018 foram atendidos no projeto, aproximadamente 55 idosos, com faixa etária variando de 60 a 90 anos, com pouco estudo e muitas dificuldades físicas, incluindo idoso com deficiência visual e auditiva, o qual supera as dificuldades de comunicação participando assiduamente dos encontros. Ao levar em consideração as características do grupo, e analisando individualmente cada idoso, a atividade realizada pela fisioterapia (oficina de dança), propõe trabalhar alongamentos, movimentos de atividade de vida diária (AVDS) musicalizados buscando treino da coordenação motora, flexibilidade e equilíbrio para reduzir o risco de quedas, as quais podem ocorrer devido às alterações causadas pelo processo de envelhecimento. A queda pode ser definida como um evento não intencional sendo de natureza multifatorial, caracterizada como uma síndrome geriátrica que envolve a interação de várias condições clínicas (GASPAROTTO et.al 2014).

A UNATI proporcionou as acadêmicas bolsistas do projeto o acesso a um público diferenciado, com problemas sociais visíveis, que buscam grupos de idosos como meio de reinserção social e melhor qualidade de vida. Na oficina de dança foram elaborados métodos diários de integração, entre as temáticas trazidas para debate e a prevenção para diversas patologias, sendo esta prevenção o exercício físico, realizado sempre respeitando o limite de cada componente do grupo. Para as acadêmicas e professoras envolvidas permitiu um estudo avançado sobre o processo de envelhecimento em idosos com maior vulnerabilidade social. A vivência da universidade com a comunidade se fortalece através dos projetos Extensão, na medida em que os acadêmicos socializam e disponibilizam o saber adquirido durante as aulas teóricas à comunidade, onde ambos têm a oportunidade de aprender e engrandecer a vida acadêmica e profissional, através do compromisso com a melhoria na qualidade de vida dos cidadãos. Desta forma, é possível contribuir para a formação profissional, garantindo um aprendizado ainda mais completo (ROCHA 2007 apud SILVA, 2011).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através das atividades realizadas na UNATI é possível compartilhar diversas experiências enquanto acadêmicas e receber vivência social de grande importância na jornada de formação. A população idosa é beneficiada com ganhos significativos em diversos aspectos,



como motores e emocionais, por serem possibilitadas novas descobertas, novos movimentos e novos limites para cada idoso participante do projeto.

Acredita-se que a oportunidade de contato entre a terceira idade e as bolsistas engrandece a jornada acadêmica, além de possibilitar uma troca de experiências entre os envolvidos, promovendo uma aprendizagem ainda melhor.

## REFERÊNCIAS

Gasparotto LPR, Falsarella GR, Coimbra AMV. As Quedas no Cenário da Velhice: Conceitos Básicos e Atualidades da Pesquisa em Saúde. *Rev. Bras. Geriatr Gerontol.* 2014; 17(1):201-209

Lang PO, Michel JP, Zekry D. Frailty syndrome: a transitional state in a dynamic process. *Gerontology* 2009; 55(4):539-549.

Prentice WE, Voight ML. *Técnicas em Reabilitação Musculoesquelética*. 1 ed. Porto Alegre: Artmed; 2003

Silva, Valéria. Ensino, pesquisa e extensão: Uma análise das atividades desenvolvidas no GPAM e suas contribuições para a formação acadêmica. Vitória, novembro de 2011. Base de dados do Scielo. Disponível em: Acesso em: 22 ago. 2012.

Souza LB, Torres CA, Pinheiro PNC, Pinheiro AKB. Práticas de educação em saúde no Brasil: a atuação da enfermagem. *Rev enferm UERJ* 2010; 18(1):55-60.

Vieira RA, Guerra RO, Giacomini KC, Vasconcelos KSS, Andrade ACS, Pereira LSM, Dias JMD, Dias RC. Prevalência de fragilidade e fatores associados em idosos comunitários de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil: dados do Estudo FIBRA. *Cad Saude Publica* 2013; 29(8):1631-1643.