

## **Projeto de extensão Interprofissional: Educação Física e Fisioterapia SeniorFit**

### **Interprofessional Extension Project: Physical Education and Physiotherapy SeniorFit**

Juliana Leandro<sup>a</sup>, Sheila Rodrigues<sup>b</sup>, Thiago Henrique Nunes Ferreira<sup>c</sup>, Timoteo Leandro de Araújo<sup>d</sup>,  
Alessandra Gasparello Viviani<sup>e</sup>, Sandra Maria Holanda de Mendonça<sup>e</sup>, Rodrigo Quadros Martinez<sup>e</sup>

a: Coordenadora do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas/FMU, Brasil

b: Coordenadora do Curso de Farmácia do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas/FMU, Brasil

c: Coordenador do Curso de Educação Física do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas/FMU, Brasil

d: Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas/FMU, Brasil

e: Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas/FMU, Brasil

#### **RESUMO**

Envelhecer está cada vez mais comum. Esse processo, que já foi tido como doloroso para muitos, hoje é associado a progresso e desenvolvimento. Países com alto número de idosos possuem essas duas palavras em suas políticas públicas e em toda a sociedade. Envelhecer de forma saudável implica em inúmeras ações e entre elas, sem dúvida nenhuma, se destaca o exercício físico. A importância de exercícios físicos para idosos é imensa no que se refere ao fortalecimento da musculatura, bem como a melhoria da função imunológica e cognitiva, além da preservação das habilidades motoras, que garantem mais independência ao idoso. Tendo em vista a relevância do tema exposto, os Cursos de Fisioterapia e Educação física, desenvolvem um projeto de extensão baseado na importância da realização de atividade física durante toda a fase de envelhecimento, denominado Senior Fit. A presente Nota Técnica descreve as fases de execução e planejamento futuro deste projeto dentro das Faculdades Metropolitanas Unidas FMU.

**Descritores:** idoso, atividade física, fisioterapia

#### **ABSTRACT**

Aging is increasingly common, this process, which was once considered painful for many, is now associated with progress and development. Countries with a high number of elderly people use these two words in their public policies and throughout society. Aging in a healthy way implies innumerable actions and among them, without a doubt, physical exercise stands out. The importance of physical exercises for the elderly is immense with regard to strengthening muscles, as well as improving immune and cognitive function, in addition to preserving motor skills, which guarantee more independence for the elderly. Bearing in mind the relevance of the exposed topic, the Physiotherapy and Physical Education Courses develop an extension project based on the importance of performing physical activity throughout the aging phase, called Senior Fit. This Technical Note describes the execution and future planning phases of this project within Faculdades Metropolitanas Unidas FMU.

**Descriptors:** aged, exercise, physiotherapy

## NOTA TÉCNICA

Segundo estimativas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2060, 25% da população brasileira terá 60 anos ou mais, percentual que será maior do que a população de crianças. Esse dado vem evoluindo nas últimas décadas. Em comparação com países desenvolvidos, ainda temos um longo caminho a percorrer para tratar como prioridades as políticas relacionadas à população idosa. Tomando como base a transição demográfica, pode-se perceber que, atualmente, o Brasil está na terceira fase, com reduções significativas nas taxas de mortalidade e fecundidade/natalidade.<sup>1,2</sup>

Envelhecer está cada vez mais comum. Esse processo, que já foi tido como doloroso para muitos, hoje é associado a progresso e desenvolvimento. Países com alto número de idosos possuem essas duas palavras em suas políticas públicas e em toda a sociedade. Porém, apesar de ser um processo comum pelo mundo, nem todas as nações estão preparadas para o aumento da população idosa. Saúde, economia e acessibilidade estão entre os assuntos mais preocupantes relacionados ao envelhecimento.<sup>3</sup>

Envelhecer de forma saudável implica em inúmeras ações. Entre elas, sem dúvida nenhuma, se destaca o exercício físico. A importância de exercícios físicos para idosos é imensa, no que se refere ao fortalecimento da musculatura, bem como a melhoria da função imunológica e cognitiva, além da preservação das habilidades motoras, que garantem mais independência ao idoso. Nesse sentido, o benefício emocional dessas atividades para idosos possui fator relevante, porque ao continuarem independentes em suas tarefas, eles também ganham em autoestima e podem até reduzir o efeito de quadros depressivos.<sup>3,4</sup>

Como se percebe, a atividade física na terceira idade de forma regular é mais uma forma de preservar a saúde, especialmente no que se refere ao equilíbrio. Essa é uma questão bastante séria para os idosos, pois a falta de equilíbrio pode ocasionar lesões graves, fraturas e injúrias permanentes. De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), o percentual de pessoas acima de 65 anos que sofrem ao menos uma queda ao ano varia entre 28% a 35%. Já para pessoas acima de 70 anos, esse percentual chega a 42%.<sup>1,5</sup>

Tendo em vista a relevância do tema exposto, os Cursos de Fisioterapia e Educação física, apresentaram à comissão de pesquisa e extensão do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU) um projeto de extensão baseado na importância da realização de atividade física durante toda a fase de envelhecimento, denominado Senior Fit.

O projeto teve início em fevereiro de 2022 e se estende até os dias atuais. O principal objetivo é conscientizar a população idosa das comunidades próximas aos Campi da FMU, da importância dos benefícios produzidos pela prática de exercícios regulares, assim como,

apresentar algumas possibilidades simples e aplicáveis de atividades, que podem ser realizadas em suas próprias casas.

Alunos dos cursos de Educação Física e Fisioterapia foram recrutados para execução do projeto, que consistiu nas seguintes fases: Aprovação do projeto de Extensão pela Qualidade Acadêmica Institucional, recrutamento de grupos de alunos de Fisioterapia e Educação para execução do projeto, reunião inicial para orientação das atividades a serem desenvolvidas:

Etapas: Treinamento da equipe de fisioterapia para aferição de pressão arterial e frequência cardíaca, previamente e durante a execução dos exercícios. Treinamento da equipe de educação física a respeito dos exercícios a serem desenvolvidos, séries e repetições, assim como possíveis variáveis.

Os idosos foram convocados para realização da atividade por meio de folders de divulgação e também por publicações em redes sociais. O programa está sendo desenvolvido no campus da FMU Liberdade e Santo Amaro, em dias e horários pré-determinados, com uma frequência mínima de 2 vezes por semestre. Ao total, até o presente momento, foram beneficiados 188 idosos.

O intuito é permanecer com este programa, de forma ininterrupta e abrangendo todos os semestres letivos e o máximo de idosos ao redor da comunidade acadêmica, sempre com o objetivo principal de promover educação em saúde e melhora da qualidade de vida.

O projeto, além de atender os pilares institucionais da extensão e proporcionar aos alunos a possibilidade de treinamento de habilidades e desenvolvimento de competências inerentes à profissão, também consegue levar à população idosa a vivência prática de exercícios simples, acessíveis e recomendados para a faixa etária.

## REFERÊNCIAS

1. Organização Mundial da Saúde. Relatório Mundial sobre a Deficiência de 2011. Geneva: OMS, 2011. Disponível em: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44575/9788564047020\\_por.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44575/9788564047020_por.pdf)
2. Pereira IFS. et al. Estado nutricional de idosos no Brasil: uma abordagem multinível. Cadernos de Saúde Pública, v. 32, n. 5, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csp/v32n5/1678-4464-csp-32-05-e00178814.pdf>
3. Moraes EN. Fundamentos do cuidado ao idoso frágil. Belo Horizonte: Folium, 2016.
4. Minayo MC de S. Violência contra idosos: relevância para um velho problema. Cadernos de Saúde Pública, v. 19, n. 3, p. 783-791, 2003. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2003000300010>. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2003000300010&lng=pt&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2003000300010&lng=pt&tlng=pt)

5. Maia BC. et al. Consequências das quedas em pessoa idosas vivendo na comunidade. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 14, n. 2, p. 381-393, 2011.u8

## **CONTATO**

Juliana Leandro: [juliana.leandro@fmu.br](mailto:juliana.leandro@fmu.br)