



RELAÇÃO ENTRE CINESIOTERAPIA PARA FORTALECIMENTO MUSCULAR E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

¹Jailson Santos da Silva
¹Fernanda Braga Oliveira
¹Raianne Moreira de Oliveira
¹Ninalva de Andrade Santos

¹ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Jequié, Bahia, Brasil.

Eixo Temático: C05 - Saúde Pública/Coletiva

Modalidade: Apresentação Oral

Link do ORCID do 1º Autor: <https://orcid.org/0009-0007-4971-0096>

INTRODUÇÃO: O envelhecimento é um processo natural e fisiológico que comumente provoca diminuição gradual das funções do organismo, a exemplo da incapacidade física, bem como, aumento da vulnerabilidade para o desencadeamento de doenças crônicas. Neste sentido, a perda de massa e força muscular, podem comprometer a autonomia e a qualidade de vida do idoso, tornando-o mais suscetível a quedas e outros agravos. Diante desse cenário, intervenções preventivas e ativas, como o fortalecimento muscular, são cruciais para a manutenção da independência funcional e promoção de um envelhecimento saudável. **OBJETIVOS:** Relatar a relação entre cinesioterapia para fortalecimento muscular e qualidade de vida de idosos cadastrados em um projeto de extensão universitária. **METODOLIGIA:** Trata-se de um relato de experiência de discente regularmente matriculado em um curso de Bacharelado em Fisioterapia de uma universidade pública localizada no interior da Bahia. Este relato descreve a implementação de ações realizadas em um projeto de extensão universitária, de caráter contínuo, que desenvolve várias atividades destinadas à melhoria da qualidade de vida na saúde física e mental de pessoas idosas. Este relato contempla ações relacionadas com a fisioterapia. Os encontros com os idosos acontecem duas vezes por semana, momentos em que são realizadas atividades relacionadas com cinesioterapia, como: combinação de alongamentos, exercícios de fortalecimento com o uso de faixas elásticas e pesos livres e dinâmicas destinadas a melhora do equilíbrio e coordenação. As atividades que são, constantemente, supervisionadas por um docente buscam oferecer um ambiente seguro no decorrer da prática de exercícios físicos. **RESULTADOS/DISCUSSÃO:** As condutas fisioterapêuticas aplicadas promoveram resultados satisfatórios na melhora da força muscular, ganho de amplitude de movimento, relaxamento muscular, aumento da força e funcionalidade da clientela. Para além dos benefícios clínicos, a experiência permitiu aproximar a teoria da prática identificando a inter-relação entre os aspectos físicos, sociais e emocionais dos idosos. Essa imersão contribuiu para o desenvolvimento de habilidades técnicas, pensamento crítico e reflexivo, além de fortalecer o trabalho em equipe e as relações interpessoais entre discentes, docentes e o grupo de idosos cadastrados no projeto. **CONCLUSÃO:** A experiência demonstra que a fisioterapia, por meio de ações de fortalecimento muscular realizadas de forma coletiva, é uma ferramenta valiosa para promover um envelhecimento ativo. A iniciativa pode ser considerada importante estratégia para melhora da saúde física e mental dos idosos, repercutindo positivamente no bem-estar emocional e social. A replicação desse tipo de projeto é uma estratégia eficaz para a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida na população idosa.

Palavras-Chave: Fisioterapia; Qualidade de vida; Envelhecimento.

REFERÊNCIAS

MARIANO, Eder Rodrigo *et al.* Força muscular e qualidade de vida em idosas. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, p. 805-812, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/d8PWFrhWgc3Gjg9GFpkGhbK/?lang=pt>

