

**BEM-ESTAR EM MOVIMENTO: INICIATIVAS DE FISIOTERAPIA PARA A PROMOÇÃO DE
SAÚDE DOS IDOSOS EM UMA ESCOLA PÚBLICA DE SANTA INÊS – MA**

**WELL-BEING IN MOTION: PHYSIOTHERAPY INITIATIVES TO PROMOTE THE HEALTH
OF THE ELDERLY IN A PUBLIC SCHOOL IN SANTA INÊS – MA**

 <https://doi.org/10.63330/aurumpub.068-026>

Ana Luiza do Nascimento Pinheiro

4º de Fisioterapia

UNIGRANDE

E-mail: analuizadonascimentopinheiro3@gmail.com

Dhenyfer da Silva Freitas

4º de Fisioterapia

UNIGRANDE

E-mail: dasilvafreitasdhenyfer@gmail.com

Francisca Lima da Silva

4º de Fisioterapia

UNIGRANDE

E-mail: limafrancisca581@gmail.com

Maria Eldinete do Nascimento Sousa

4º de Fisioterapia

UNIGRANDE

E-mail: mariaeldinete10@gmail.com

Rebeca Carvalho Lima

4º de Fisioterapia

UNIGRANDE

E-mail: 38537b@gmail.com

Rozinete Neves Nogueira

4º de Fisioterapia

UNIGRANDE

E-mail: rosinethyneves@gmail.com

Thifany Conceição Morais

4º período de Fisioterapia

UNIGRANDE

E-mail: thifanymorais26@gmail.com

Anna Gessica Ximenes Sousa

Fisioterapeuta, pós-graduada em Terapia Intensiva, Pós-graduada em Saúde da Pessoa Idosa, Pós-graduada em Fisioterapia em Neonatologia e Pediatria

Uni-CEUMA, UNASUS-UFMA, CERTRO

E-mail: gessicafisio24@gmail.com

Resumo

Este projeto de extensão, se propõe a auxiliar pessoas da terceira idade a praticarem exercícios físicos de maneira segura e acessível em suas casas. Tendo como objetivo geral; promover a saúde , e a qualidade de vida , por meio do bem - estar em movimento: com iniciativas de fisioterapia para a promoção de saúde dos idosos , motivando autonomia, a prevenção de doenças e a melhoria das funções físicas e funcionais. A movimentação do corpo e conscientizar sobre a importância da atividade física para a saúde . A metodologia utilizada consiste em uma palestra educativa sobre os benefícios da prática regular da atividade física em suas vidas ,seguida de alongamentos e demonstração que os idosos podem facilmente aplicar em suas rotinas diárias. Nos encontros seguintes, aplicamos um dinâmica e exercícios que mostraram uma evolução significativa ao longo das visitas, foi realizado um estudo de campo envolvendo 22 idosos de um grupo da escola municipal Júlia Sabbak, em Santa Inês-MA. Coletamos os dados por meio de um questionário, para identificar hábitos de exercícios e condições de saúde de cada idosos, seguido de oficinas práticas e diálogo aberto para avaliar qualitativamente as percepções dos participantes. Assim o projeto contribui para o fortalecer as práticas de fisioterapia preventiva e promover hábitos saudáveis entre os idosos melhorando seu bem-estar físico e qualidade de vida.

Palavras-chave: Fisioterapia preventiva; Terceira idade.

Abstract

This outreach project aims to assist older adults in performing physical exercises safely and accessibly at home. Its overarching goal is to promote health and quality of life through "well-being in motion," utilizing physiotherapy initiatives to foster health, autonomy, and disease prevention, while improving physical and functional capabilities. The project focuses on body movement and raising awareness about the importance of physical activity for health. The methodology involves an educational talk on the benefits of regular physical activity, followed by stretching exercises and demonstrations that participants can easily incorporate into their daily routines. Subsequent sessions featured interactive activities and exercises that demonstrated significant progress over the course of the visits. A field study was conducted with 22 older adults from a group at the Júlia Sabbak Municipal School in Santa Inês, Maranhão. Data were collected via a questionnaire to identify exercise habits and health conditions, followed by practical workshops and open dialogue to qualitatively assess participant perceptions. Thus, the project contributes to strengthening preventive physiotherapy practices and promoting healthy habits among older adults, thereby enhancing their physical well-being and quality of life.

Keywords: Older adults; Preventive physiotherapy.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento apresenta um grande desafio para a saúde pública, o corpo passa por diversas mudanças fisiológicas que podem comprometer a mobilidade, a força muscular e o equilíbrio, favorecendo o surgimento de doenças crônicas e a redução da qualidade de vida.

O presente projeto de extensão abordou o bem-estar em movimento: iniciativas de fisioterapia preventiva para a promoção de saúde dos idosos, em uma escola pública de Santa Inês -MA. A proposta centra-se na promoção do envelhecimento saudável por meio da prática de atividades físicas orientadas e da educação em saúde.

Os exercícios físicos são um fator frequentemente mencionado na pesquisa como sendo de grande relevância para a saúde de forma geral. Em relação a terceira idade, existem evidências significativas de que o idoso que se exercita obtém uma variedade de benefícios inclusive menos enfermidades e aumento na capacidade de enfrentar o estresse diário (Cheik; Reis, 2008).

De acordo com (Mrejen, Nunes, Giacomim, 2023) o envelhecimento está acontecendo de forma muito rápida, e podemos perceber que afeta muito a saúde mental e social.

Todavia, torna-se cada vez mais interessante que as pessoas de idade avançada incluam os exercícios físicos no seu dia a dia. As práticas de atividades físicas são muito comuns para população, uma vez que a maior parte do seu tempo livre é a dedicação na realização das atividades que geram sedentarismo. Podemos citar atividades básicas, como ver televisão, participar de grupos de conversas para relaxar entre outras atividades sedentárias comuns no cotidiano. (Ribas, 2013).

Este estudo visa agregar fatores sobre as relações entre exercício físico e estilo de vida em idosos. Visto quais as condições para funcionalidade de seus benefícios, onde seja aplicado aspectos de saúde e bem-estar para esta determinada população. Neste contexto, buscamos quais as percepções que o grupo envolvido tem, realizando alongamentos, exercícios básicos e dinâmicas, sobre isso contribui para melhoria do seu bem-estar físico, mental e social no cotidiano, advindos destas práticas, e que motivações os levaram a integrar-se a esta prática.

2 JUSTIFICATIVA

O envelhecimento da população está cada vez maior, com isso os desafios aumentam, e estão relacionados a saúde emocional e social. Pesquisar e desenvolver iniciativas de fisioterapia preventiva é fundamental para oferecer alternativas eficazes e acessíveis, capazes de reduzir limitações funcionais e fortalecer a autoestima.

Segundo o colégio americano de medicina do esporte (ACSM, 1998 S.D p.9) “os inúmeros benefícios em que a prática de atividade física promove, este seria como um dos principais, a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos.”

Por tanto é natural ocorrer as mudanças no envelhecimento, a postura corporal costuma sofrer bastante mudanças, os indícios de que atualmente as pessoas com idade avançada considerado idosos, vem diminuindo cada vez mais seu ritmo de movimentos corporais básicos, vários problemas começa aparecer aos poucos, um comum é o mental, que tem como sintoma, ansiedade, irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração, além do sedentarismo, a falta de atividades físicas causas diversas doenças, como obesidade, diabetes tipo 2, pressão alta, infarto, entre outros. Com a falta de informação sobre prevenção, muitos idosos, e suas famílias não tem acesso as orientações de como manter o corpo ativo de forma segura e adaptada às limitações da idade (Mrejen, Nunes, Giacomim, 2023).

No contexto da atenção primária à saúde, torna-se essencial oferecer atividades que fortalecem a musculatura, melhoram o equilíbrio e promovem o bem-estar físico e emocional.

Para Rizzo et al. (2008 p.1), "é importante e relevante a atuação da fisioterapia no contexto da saúde pública, principalmente sob a visão de uma prática voltada à prevenção da saúde". Assim; a iniciativa apoia não só a saúde física, mas também a preservação da independência e de uma vida mais plena na terceira idade.

3 OBJETIVO GERAL

Promover a saúde, e a qualidade de vida, por meio do bem-estar em movimento: com iniciativas de fisioterapia para a promoção de saúde dos idosos, motivando autonomia, a prevenção de doenças e a melhoria das funções físicas e funcionais.

4 OBJETIVO ESPECÍFICO

Ressaltar por meio de palestras a importância de estar em movimento através de alongamentos e exercícios físicos, visando a melhoria da qualidade de vida, funcionalidade e o bem-estar dos idosos com atividades práticas de fisioterapia preventiva.

Incentivar a independência nas atividades diárias, incentivando a prática regular de atividade física aos idosos.

Avaliar periodicamente o desenvolvimento dos idosos para verificar a evolução dos participantes na prevenção de quedas, aumento da mobilidade e autonomia funcional.

5 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O envelhecimento das pessoas é um fenômeno grande em expansão, trazendo grandes mudanças na área da saúde. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015), o envelhecimento ativo é um processo que destaca trazer melhoria e oportunidades de saúde, participação social e segurança, tendo de aprimorar a qualidade de vida das pessoas à medida que elas vão envelhecendo.

A fisioterapia desempenha um papel importante nesse contexto, atuando tanto na reabilitação quanto na prevenção de quedas e doenças e no cuidado da autonomia funcional dos idosos. Algumas Pesquisas mostram que a prática diária de exercícios físicos contribui para melhorar a força muscular, o equilíbrio e a mobilidade, e também de diminuir os riscos de quedas e outras condições de saúde associadas à idade, Assim, programas de intervenção fisioterapêutica direcionados as pessoas idosas podem contribuir para manter a independência e construir uma longevidade mais saudável. (Mello 2019).

Outro fator igualmente importante é a dimensão social da saúde dos idosos. Encontros do grupo, como os integrantes para este tipo de projeto, ajudaram a fortalecer laços sociais, estimular a autoestima e combater o isolamento que é uma parte frequentemente ligado a quadros depressivos e declínio funcional. Portanto, iniciativas que combinam movimento corporal, interação dinâmica social e educação em saúde representam uma abordagem Grande e preventiva.(Aceiro 2011).

Outro fator que também influencia, é a literatura que por vez evidencia a relevância de atividades educativas para conscientizar os idosos sobre praticat hábitos saudáveis de vida. Falar sobre postura correta, técnicas de alongamento, exercícios respiratórios e cuidados com a mobilidade e alimentação saudável podem ser incorporados e feitos de maneira simples e efetiva no cotidiano, trazendo não só benefícios físicos, mas também uma maior percepção e valorização do autocuidado.(Souza , 2014).

O envelhecimento é um processo natural, geralmente caracterizado por alterações fisiológicas, funcionais e sociais que por muitas vezes podem comprometer a autonomia e a qualidade de vida dos idosos. Nesse contexto, a fisioterapia preventiva como falado anteriormente surge como uma estratégia fundamental para reduzir o impacto das limitações decorrentes da idade, promovendo a manutenção da independência e prevenindo doenças e incapacidades. O cuidado preventivo busca não apenas tratar sintomas, e lesões, mas, sobretudo, atuar antes do surgimento de gravidades à saúde.(Matsudo, 2019).

A prática regular de atividades físicas orientadas por fisioterapeutas ou um educador físico proporciona benefícios significativos e positivos para a saúde dos idosos. Exercícios específicos ajudam a preservar a força muscular, o equilíbrio, a mobilidade articular e a capacidade cardiorrespiratória. Tais intervenções reduzem o risco de quedas, um dos principais problemas enfrentados por essa população, além de contribuírem para a diminuição de dores crônicas e lesões e para o aumento da disposição no dia a dia. Assim, a fisioterapia preventiva promove um envelhecimento mais saudável e ativo na vida dos idosos. (Guimarães, 2020).

Outro aspecto relevante é o impacto psicológico e social. O envelhecimento pode trazer sentimentos de solidão, medo e insegurança, que afetam diretamente o bem-estar do idoso, se observarmos bem podemos ver que existem milhares de casos de abandono das pessoas idosas por parte da família. Atividades em grupo, oficinas de movimento e programas comunitários contribuem não apenas para a saúde física, mas também para a integração social e o fortalecimento da autoestima, para algumas iniciativas coletivas de

movimento estimulam a convivência, diminuem o isolamento social e promovem uma vida mais plena e participativa. (Pereira e Silva 2021).

Além disso, a fisioterapia preventiva atua de forma interdisciplinar e dinâmica, em conjunto com outras áreas da saúde, como nutrição, enfermagem e psicologia. Essa abordagem integral possibilita uma atenção mais completa às necessidades dos idosos, trazendo aspectos físicos, mentais, sociais e culturais. Para alguns o cuidado integrado potencializa os resultados, prevenindo complicações e promovendo um envelhecimento com mais qualidade de vida. (Andrade 2022).

6 METODOLOGIA

Este projeto de extensão é de caráter quantitativo exploratório, envolvendo a realização de um estudo de campo. De acordo com Gil (2002 p. 53) “o estudo de campo procura aprofundar as questões propostas do que a distribuição das características da população segundo determinados variáveis”. Essa abordagem foca em compreender as maneiras das práticas de movimentos impactam o bem-estar dos idosos no seu cotidiano.

A pesquisa bibliográfica foi desenvolvida com base em artigos científicos encontrados no Google Acadêmico, Scielo e livros, para fundamentar teoricamente o tema proposto. “A pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”. Gil (2002.p.41). Esse tipo de estudo é essencial para quase todos os trabalhos, pois é através dele que se obtém informações adequadas para desenvolver o objetivo da laboração.

O universo da pesquisa foi no ensino fundamental, Ejaí (educação de jovens e adultos) com idosos, na Escola Municipal Júlia Sabak, localizado em Santa Inês- MA. Amostra foi em uma sala de aula da 1ª, 2ª e 3ª etapa do Ejaí do ensino fundamental, turno noturno, composto por 22 alunos durante a disciplina de português.

O instrumento de coleta de dados foi um questionário com os idosos para coletar informações sobre a saúde e a prática de exercícios e prevenção de quedas. A análise será percorrida em três encontros presenciais de interação universitária, orientado por discentes de fisioterapia. Antes do início das ações os participantes responderão um questionário com as seguintes perguntas, qual a sua idade?, você pratica algum tipo de exercício físico?, com que frequência você sente dores no corpo?, já sofreu alguma queda nos últimos 12 meses?, Como você avalia sua disposição para atividades do dia a dia?, . O que você gostaria de melhorar com os exercícios de fisioterapia preventiva? você tem alguma dificuldade, algum problema de coluna, braços ou pernas, Em seguida uma palestra educativa sobre a importância da prática das atividades físicas, alongamentos e exercícios físicos.

Feito também um termo de consentimento, que eles assinaram, autorizando divulgação de imagens e vídeos .

Ao final do ciclo será efetuada uma oficina com dinâmicas e repetição dos testes, será feito uma coleta de impressões qualitativa por meio de pequenos diálogos para identificar percepções de bem-esta e suas dificuldades nas práticas de se movimentar.

Tabela 1 - CRONOGRAMA

ATIVIDADES	MESES		
	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO
Discutir sobre Temas para abordar	x		
Definição de objetivos		x	
Construção da metodologia		x	
Orientação do Pré-projeto		x	
Levantamento Das análise		x	
Apresentação Do projeto final			x

Fonte: Autores.

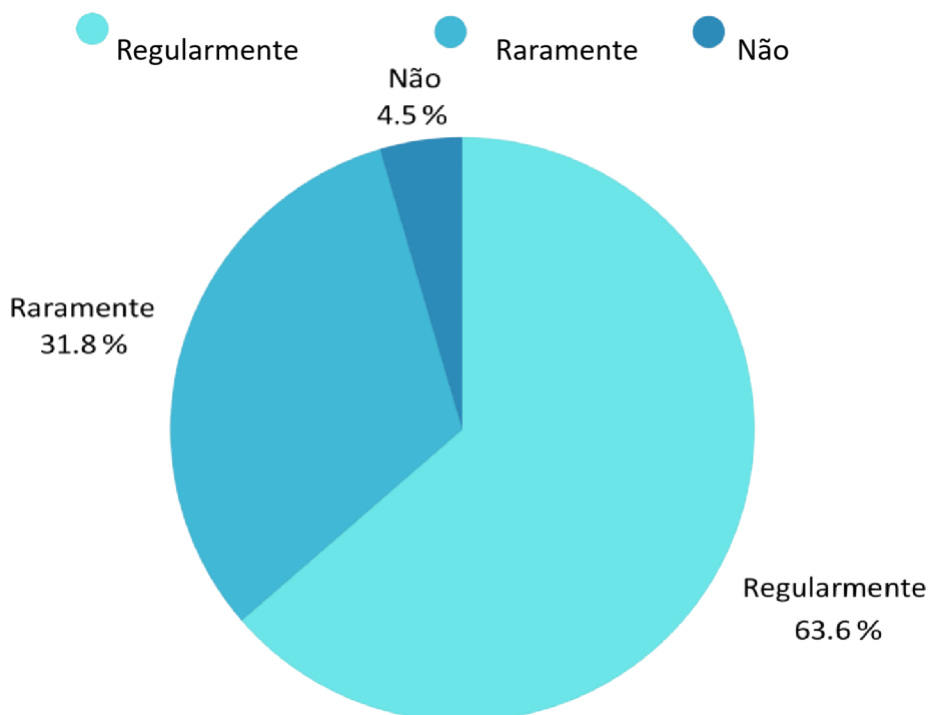
7 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Garantindo clareza nos dados, realizamos uma pesquisa quantitativa estruturada em três etapas. Primeiro, aplicamos um questionário a 22 alunos, cujos resultados estão nos Gráficos 1 e 2. Em seguida, foi realizada uma palestra educativa e exercícios, gerando os dados do Gráficos 3. Por fim, realizamos dinâmicas e uma avaliação, e isso permitiu observar a evolução e a percepção dos participantes, analisadas no Gráfico 4.

Essas etapas reforçaram a importância das práticas e o impacto da qualidade de vida dos alunos.

A pesquisa, projetada para proteger a privacidade dos respondentes e minimizar a margem de erro, resultou em dados confiáveis e uma base sólida para discussão.

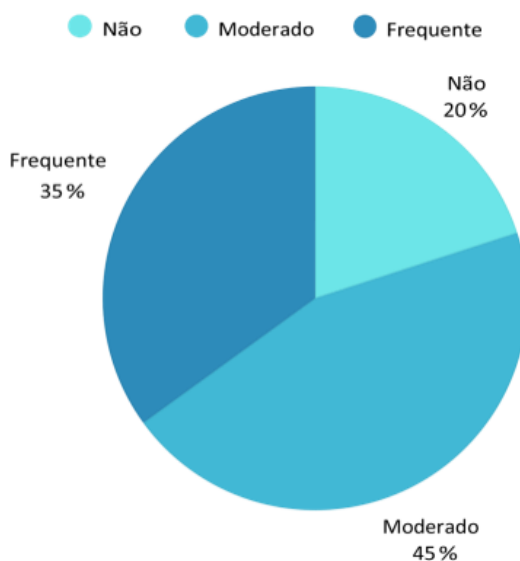
Gráfico 1: Com que frequência você pratica atividades físicas?



Fonte: Dados da pesquisa (2025)

Segundo a pesquisa, 63,6% dos alunos praticam atividades físicas, demonstrando que boa parte dos idosos ainda tem hábitos de movimentos. Porém, outros 31,8% afirmam que raramente é apenas 4,5% responderam que não, destacando que ainda há uma parte que necessita de incentivo para manter uma rotina de exercícios.

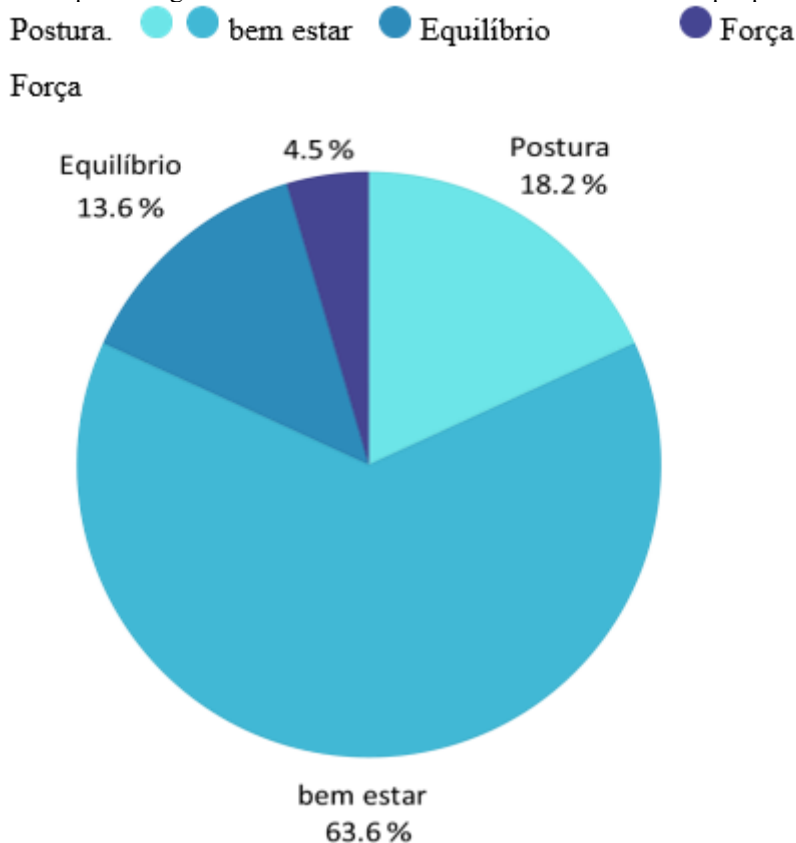
Gráfico 2: Com que frequência você sente dores ou desconfortos físicos?



Fonte: Dados da pesquisa (2025)

Como mostrado no gráfico acima, uma grande parte dos alunos tem dores moderadas. Os outros 35% possuem dores Frequentemente e apenas 20% relatam não sentir nenhum desconforto, esses resultados reafirmam a importância da fisioterapia preventiva voltadas ao alívio das dores.

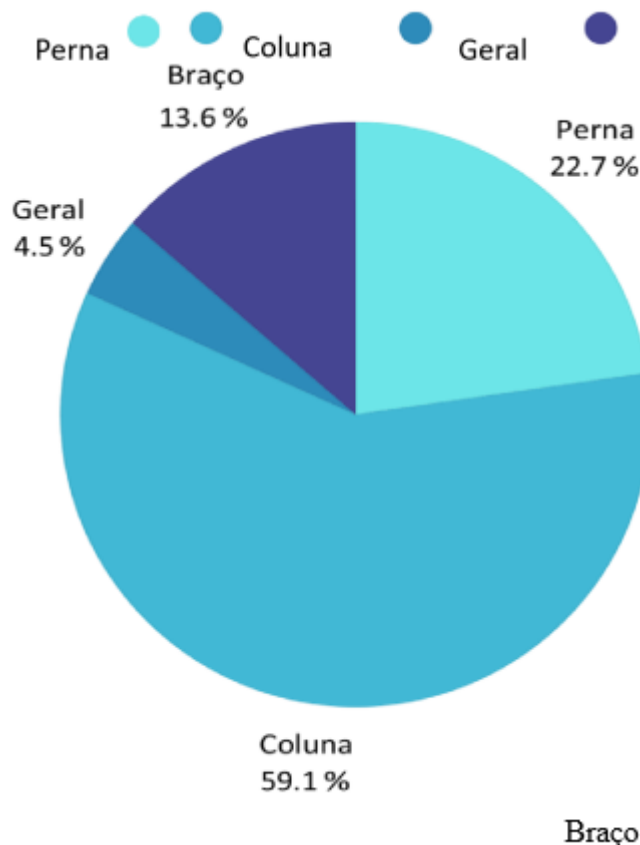
Gráfico 3: O que você gostaria de melhorar com os exercícios da fisioterapia preventiva ?



Fonte: Dados da pesquisa (2025)

Cerca de mais de 60% responderam afirmativamente que gostaria que houvesse uma melhoria significativa para seu bem- estar e qualidade de vida , com exercícios realizados, a maioria, ou seja ,o restante destacou o desejo de melhorar nos quesitos força e postura e isso indica a importância de manter uma rotina de exercícios .

Gráfico 4: Durante a oficina quais partes do corpo você mais trabalhou ou sentiu resultado?



Fonte: Dados da pesquisa (2025)

Em resposta, a maioria identificaram melhora na coluna e em seguida nos braços e pernas, alguns alunos destacaram uma pequena melhora na respiração e esses relatos indicam que os exercícios tiveram um impacto positivo tanto fisicamente, quanto emocionalmente.

Gráfico apresenta os resultados do projeto de extensão e que foi possível observar grande interesse dos idosos e participação nas atividades, e isso evidencia que o projeto alcançou seu objetivo principal, promovendo o bemestar e a conscientização sobre a fisioterapia preventiva na terceira idade. Este estudo afirma que há uma série de mudanças fisiológicas relacionadas ao envelhecimento, incluindo o aumento da dor crônica, diminuição da função cardíaca e capacidade pulmonar reduzida. Com base nas atividades desenvolvidas segundo a pesquisa, de que 63,6% dos idosos praticam atividades físicas, porém outros 31,8% da população terceira idade destacam um abandono na rotina de exercícios.

Além das ações desenvolvidas na fisioterapia preventiva, foram identificados os efeitos adversos do envelhecimento e prevenir quedas em idosos, exercícios de equilíbrio, fortalecimento muscular e o aumento da capacidade respiratória. Segundo o Estudo de (Silva; Sousa) Em 2017 foram observadas modificações no Ambiente doméstico e avaliações de risco de quedas, demonstrando uma grande preocupação na segurança e independência dos idosos.

Outro ponto importante é que a fisioterapia preventiva demonstrou ser muito eficaz no

gerenciamento dos efeitos do envelhecimento no sistema respiratório, nos idosos, dando uma melhoria na capacidade respiratória, e essa melhora gera um aumento na capacidade funcional, cardiovascular, e na qualidade de vida.

A fisioterapia preventiva nas atividades em grupos em relação à saúde do idoso, Tem sido um ponto significativo na saúde melhorando na autoestima, e trazendo vínculos.

ESTUDO DE (Estevens ET AL. 2017) Mostram pontos positivos em relação das intervenções em grupos.

Conforme os estudos, a fisioterapia preventiva e como uma estratégia eficaz para garantir qualidade de vida nos idosos, proporcionando bem estar da população na terceira idade.

Por fim, os resultados dessa pesquisa conclui-se que a fisioterapia preventiva é um papel fundamental na saúde dos idosos.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto , alcançou resultados muito positivos, as atividades propostas contribuíram para a melhora da mobilidade, do equilíbrio e do bem-estar físico e emocional dos idosos participantes. Além disso, proporcionou momentos de socialização e conscientização sobre a importância da fisioterapia preventiva e da prática regular de exercícios. Recomendações:

Implementar programas de fisioterapia preventiva em comunidades e instituições de idosos.

Promover a conscientização sobre a importância da fisioterapia preventiva. Desenvolver intervenções personalizadas para atender às necessidades específicas dos idosos.

Dessa forma, conclui-se que a fisioterapia preventiva é uma ferramenta valiosa para promover a saúde, a autonomia, a qualidade de vida e o bem estar dos idosos.

REFERÊNCIAS

CHEIK, N. C.; REIS, I. T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e movimentos**. v.11,n.3,p.45-52, 2008. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/312919029_Efeitos_do_exercicio_fisico_e_da_atividade_fisica_na_depressao_e_ansiedade_em_individuos_idosos Acesso: 03 de Outubro 2025

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. - 4.e. - São Paulo:Atlas, 2002.

LIMA, A. C. DE et al. Benefícios da atividade física para a aptidão do idoso no sistema muscular, na diminuição de doenças crônicas e na saúde mental. **Estud interdiscie enxelhos** v. 2, n. 7, p. 34-43, disponível em : <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/2865> ,Acesso: em 18 Setembro 2025

MREJEN. M; , NUNES, L.; GIACOMIN, K. **Envelhecimento populacional e a saúde dos idosos**

:o Brasil está preparado? Bela Vista (São Paulo) 2023 , disponível em :

https://ieps.org.br/estudoinstitucional-10/?utm_source=chatgpt.com - Acesso :19 .set .2025

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. OMS cobra melhorias no atendimento aos idosos. **Nações Unidas Brasil**, 2 out. 2017. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/77772-omscobramelhorias-no-atendimento-aos-idosos>. Acesso em: 28. set. .2025.

RODRIGUES, L. A.; SILVEIRA, A. C. B.; VIEIRA, C. E. C.; VINHOTI, D. S.; SECCHI, L. L. B.; RIGONATO, M. B.; YAMAUCHI, N. C. D. M.; MAZUCO, T. R. R. **Fisioterapia preventiva na saúde do idoso**: revisão de literatura [PDF]. 8 p. Disponível em: <https://share.google/k2vQ4sTzJnuL5hHFQ>. Acesso em: 1 out. 2025.

RIZZO, E. P.; COMINATE, P.; COLAR, V., VIEIRA, H. J. A; MANHAES, R. B. **Intervenção da fisioterapia na comunidade de Araçás-Vila Velha/ES**: uma proposta de atuação junto ao Programa Saúde da Família. Fisioter. Bras. 2008;9(4):247-52; Disponível em: https://convergenceseditorial.com.br/index.php/fisioterapiaibrasil/article/view/1718?utm_source=chatgpt.com, Acesso : 18 Setembro 2025

RIBAS, M. **Atividade Física Para Terceira Idade**: Discutindo a Realidade Dos Programas No Município De Ariquemes Marcos Ribas Atividade Física Para Terceira Idade: Discutindo a Realidade Dos Programas No. p. 0-64, 2013.

FARIA, R. O envelhecimento populacional brasileiro sob uma perspectiva regional e urbana. **Geousp – Espaço e Tempo**, São Paulo, v. 28, n. 2, p. 1-20, 2024. Disponível em: <https://revistas.usp.br/geousp/article/view/221106> .Acesso. Acesso em: 28. Set .2025.

SILVA, R. F.; SOUZA, F. M. FERREIRA, L. M **fisioterapia preventiva na saúde do idoso**. 2017. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/67912/1/Fisioterapia%20Preventiva%20na%20Sa%C3%BAde%20do%20Idoso.pdf>. acesso em: 1 de out. 2025

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO



Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para obtenção e utilização de imagens

Eu, _____,
CPF _____ - _____, residente à Av./Rua _____,
Nº _____, Bairro _____, na cidade de _____,
_____, responsável por _____, CPF _____,
_____, DATA DE NASCIMENTO: ____/____/_____, por meio deste Termo de
Consentimento Livre e Esclarecido, consinto que os alunos: **Kayame Henrique, Vlademir Nascimento, Rebeca Carvalho, Rosinete Neves, Ana Luiza, Francisca Lima, Dhenyfer da Silva, Thifany Conceição, Maria Eldinete e Julhe Sousa**, do Curso de Fisioterapia da Faculdade Unigrande - Santa Inês/Ma, que estão desenvolvendo o projeto de extensão para a disciplina de Fisioterapia Preventiva, tire fotografias, faça vídeos e outros tipos de imagens, sobre a atividade preventiva realizada.
Consinto que estas imagens sejam utilizadas para finalidade didática e científica, divulgadas em aulas, palestras, conferências, cursos, congressos, etc... E também publicadas em livros, artigos, revistas científicas e similares, podendo inclusive ser mostrado o meu rosto, o que pode fazer com que eu seja reconhecido.
Este consentimento pode ser revogado, sem qualquer ônus ou prejuízo à minha pessoa, a meu pedido ou solicitação, desde que a revogação ocorra antes da publicação. Fui esclarecido de que não receberei nenhum ressarcimento ou pagamento pelo uso das imagens e, assino a presente autorização em 02 vias de igual teor e forma. Declaro ainda que recebi uma via deste termo.

Local: _____ Data: ____/____/____

ASSINATURA DO PAI/MÃE OU RESPONSÁVEL

Assinatura: _____
CPF: _____ - _____ RG: _____

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO



Nome : _____

Aluno responsável : _____

1. Qual a sua idade?

- ☐ Menos de 60 anos
- ☐ 60 a 69 anos
- ☐ 70 a 79 anos
- ☐ 80 anos ou mais

2. Você pratica algum tipo de exercício físico?

- ☐ Sim, regularmente
- ☐ Às vezes
- ☐ Não pratico

3. Com que frequência você sente dores no corpo?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Quase sempre

4. Já sofreu alguma queda nos últimos 12 meses?

- ☐ Sim
- ☐ Não

5. Como você avalia sua disposição para atividades do dia a dia?

- ☐ Muito boa
- ☐ Boa
- ☐ Regular
- ☐ Ruim

6. O que você gostaria de melhorar com os exercícios de fisioterapia preventiva?

- ☐ Postura
- ☐ Equilíbrio
- ☐ Força
- ☐ Mobilidade
- ☐ Bem-estar geral

**7. Você tem alguma dificuldade , algum problema de coluna , braço ou perna?
se sim qual?**

ANEXOS

PALESTRAS



ALONGAMENTOS



EXERCÍCIOS BÁSICOS



DINÂMICAS



ENCERRAMENTO

