

# ATIVIDADES FISIOTERAPÊUTICAS NA PROMOÇÃO DE VIDAS SAUDÁVEIS – OFICINA CORPO EM MOVIMENTO

Roberta Leane Oliveira Araújo Santos<sup>1</sup>

Elis Maria Nunes Cerqueira<sup>2</sup>

Geovana Souza Oliveira<sup>3</sup>

Kláudia Maia da Silva<sup>4</sup>

Maria Lays Souza Ganem Silva<sup>5</sup>

Murilo de Jesus Santos<sup>6</sup>

Nádia Menezes Teixeira<sup>7</sup>

Vanessa Belane Santos de Morais<sup>8</sup>

**Resumo:** Pensando no desenvolvimento de estilos de vida saudáveis e buscando colocar em prática os conhecimentos teóricos adquiridos pelos estudantes no decorrer do Curso de Fisioterapia da Unime, Itabuna, Bahia, foi preparado um circuito com atividades diferenciadas para serem aplicadas com os pacientes portadores de patologias neurológicas atendidos pelo Estágio Supervisionado em Neurologia da Clínica Escola de Fisioterapia da Unime, como forma de tirá-los da rotina das condutas fisioterapêuticas, através da promoção de um momento saudável e descontraído, capaz de ampliar o vínculo entre a equipe e os pacientes, além de melhorar o desempenho físico dos indivíduos participantes da oficina intitulada Oficina Corpo em Movimento. Para isso, os pacientes foram divididos em dois grupos e acolhidos pelos estudantes do 7º semestre, os quais aplicaram atividades de alongamento, coordenação, marcha, equilíbrio e relaxamento. A atividade proposta possibilitou uma estratégia de socialização, além da promoção de pacientes mais felizes e empenhados em realizar as atividades solicitadas. Assim, a aplicação da oficina teve grande relevância para a formação acadêmica, já que essa prática proporcionou construção de conhecimento e incentivou o trabalho em equipe, além de atingir seu objetivo principal: modificar a rotina de atividades fisioterápicas dos pacientes, incentivando-os a continuar o tratamento.

---

1 Fisioterapeuta, especialista em Gerontologia e Geriatria pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (Uesb), mestranda em Biologia e Biotecnologia de Microrganismos pela Universidade Estadual de Santa Cruz (Uesc) e professora da disciplina Estágio Supervisionado em Fisioterapia do Adulto I (Cardiorrespiratória e Neurologia) da União Metropolitana de Educação e Cultura (Unime).

2 Colaboradora.

3 Colaboradora.

4 Colaboradora.

5 Colaboradora.

6 Colaborador.

7 Colaboradora.

8 Colaboradora.

**Palavras-Chave:** Atividade física. Hábitos saudáveis. Fisioterapia.

**Abstract:** Thinking about development of healthy lifestyles and seeking put into practice the theoretical knowledge acquired by students during the course of Physiotherapy Unime, Itabuna, Bahia, a circuit was prepared with different activities to be applied to patients with neurological conditions met Supervised Internship in the Neurology Clinic of the School of Physiotherapy, as a way to get them out of the routine practice of physical therapy by promoting a healthy and relaxed time, able to extend the link between staff and patients and improve physical performance of individuals participating in the workshop entitled "Moving Body Shop." For this purpose patients were divided into two groups and received by the 7th semester students, who applied stretching activities, coordination, gait, balance and relaxation. The proposed activity enabled a strategy of socialization, and promotion of patients happier and more committed to performing the tasks requested. Thus, the implementations of the workshop was highly relevant to the academic, since this practice has provided knowledge building and encouraged teamwork, and achieve its main goal: to change the routine activities of physical therapy patients, encouraging them to continue treatment.

**Keywords:** Activity. Healthy lives. Physical therapy.

## Introdução e objetivos

Os benefícios biológicos, psicológicos e sociais da atividade corporal têm sido destaque no momento atual. Já que se trata de uma estratégia para o desenvolvimento de estilos de vida saudáveis, o exercício feito em grupo tem a vantagem de facilitar a adesão e a movimentação para a prática de atividades físicas (BRASIL, 2006).

A Fisioterapia, estratégia de ação importante para prevenção e tratamento de patologias específicas, vem sendo apontada como grande técnica para melhoramento de habilidades e promoção de independência funcional, autoestima, confiança e qualidade de vida dos indivíduos (CASSIANO et al., 2005; HELDT, 2008). Assim, a Clínica Escola de Fisioterapia da Unime, em Itabuna, é de fundamental importância para os estudantes e para a sociedade, uma vez que os alunos podem colocar em prática os conhecimentos técnico-científicos adquiridos no decorrer do curso e compartilhá-los com a comunidade gratuitamente.

A atividade fisioterapêutica representa, para os pacientes e familiares, a possibilidade, em curto prazo, de retorno da funcionalidade. Porém, torna-se um processo muito lento diante das dificuldades e do tempo prolongado de tratamento, que, com o transpor do período, induzem a uma diminuição na adesão terapêutica, resultando, de forma gradativa, no abandono dos exercícios (Perlini; Faro, 2005).

Dessa forma, a oficina intitulada Oficina Corpo em Movimento é uma atividade prática proposta pelos alunos e pela supervisora de estágio, como etapa para sua formação profissional, com visão crítica, capaz de desenvolver competências, além da oportunidade de levar à população uma melhoria da saúde.

A oficina constitui uma ação proposta aos alunos de fisioterapia no sentido de ampliar sua atuação futura como profissionais generalistas, promovendo uma visão holística do cuidado ao indivíduo portador de patologia neurológica. Ao mesmo tempo, a abordagem diferenciada aplicada ao tratamento de cada indivíduo possibilita a ampliação e produção de conhecimento da temática e da sua influência no vínculo entre a equipe e pacientes, na promoção de um momento de atividade física e descontração, além do incentivo à melhoria no desempenho físico dos indivíduos participantes.

## Metodologia

A Oficina Corpo em Movimento está vinculada ao setor de Fisioterapia da União Metropolitana de Educação e Cultura (Unime), no município de Itabuna, Bahia, e tem como público-alvo os pacientes com acometimentos neurológicos atendidos na Clínica-Escola de Fisioterapia da Unime, turno matutino. A oficina ocorreu em maio de 2011, os procedimentos realizados foram aplicados pelos alunos do 7º semestre (concluintes) e orientados pela supervisora dos estágios de Neurologia e Cardiorrespiratória.

São atendidos, gratuitamente, pelos discentes concluintes do curso de Fisioterapia, aproximadamente 22 indivíduos portadores de sequelas neurológicas, por turno, porém participaram da oficina apenas os pacientes que se disponibilizaram e aceitaram a intervenção de maneira diferenciada, totalizando 9 indivíduos. Cada sessão teve duração de 50 a 60 minutos.

Os procedimentos utilizados para aplicação da oficina estão apresentados a seguir:

A) divisão dos pacientes em dois grupos – Grupo I e Grupo II, levando em consideração as limitações e o diagnóstico clínico;

B) aplicação do Cronograma de Atividades descrito abaixo:

– 1º Momento: acolhimento dos pacientes e aferição dos sinais vitais;

– 2º Momento: alongamento, em grupo, com um estudante para cada paciente. Foram enfatizados alongamentos que envolviam as articulações do pescoço, ombro, punho, joelhos, quadris, tronco e tornozelo;

– 3º Momento: realização do circuito. Cada estagiário acompanha seu paciente na realização das seguintes atividades:

- treino de marcha lateral com utilização dos cones;
- marcha com obstáculos utilizando os bastões coloridos;
- treino de coordenação para os membros superiores: cada participante deveria identificar seu nome escrito no espelho e apagar;
- subida e descida de degraus com utilização das escadinhas;
- treino de equilíbrio e dissociação de cintura na bola suíça;
- dança;
- treino de marcha em superfície irregular, utilizando tatames;
- andar em linha reta;
- chutar a bola para o gol;

– 4º Momento: relaxamento com música e alongamento;

– 5º Momento: liberação dos pacientes e entrega de cada um aos seus acompanhantes.

Dessa forma, todos os procedimentos somatizados tiveram sua aplicação voltada para a assistência ao indivíduo como um todo, trabalhando em um só momento técnicas de alongamento, coordenação, marcha, equilíbrio e relaxamento, de forma divertida e fora do cotidiano da terapia já realizada.

## Análise e discussão dos resultados

Os resultados possibilitaram a ampliação do vínculo entre a equipe e o grupo tratado, sendo percebido através da troca de informações individuais e/ou coletivas o entrosamento e a felicidade dos participantes durante a realização das atividades. Segundo Brasil (2006, p.46), o trabalho em grupo permite “descobrir potencialidades e trabalhar a vulnerabilidade, conseqüentemente elevar a auto-estima”.

O trabalho em grupo tem se tornado realidade

no cotidiano das equipes de saúde. O processo de reabilitação deve ocorrer no nível das atividades da vida diária na motricidade, com o intuito de aproveitar a capacidade máxima funcional, a qual permitirá adaptação do indivíduo ao meio em que vive (CAVALHIDO; PONTES, 2009).

A seguir estão os resultados do Projeto de Extensão Oficina Corpo em Movimento (FIGURAS 1 a 26), observados e registrados através de fotografias e das reações de alegria e dos comentários positivos após a realização das atividades.

**FIGURAS 1 e 2 – Acolhimento dos pacientes e aferição dos sinais vitais do Grupo I e Grupo II, respectivamente**



Fonte: Acervo de Roberta Leane.

**FIGURAS 3 e 4 – Alongamento dos indivíduos dos Grupos I e II, respectivamente**



Fonte: Acervo de Roberta Leane.

Dantas (1999, p. 325) afirma que o alongamento mantém a amplitude de movimento articular, isto é, mantém a flexibilidade corporal.

**FIGURAS 5, 6, 7 e 8 – Treino de marcha lateral, sem e com obstáculos, Grupos I e II**







Fonte: Acervo de Roberta Leane.

**FIGURAS 9 e 10 – Treino de coordenação para os membros superiores**



Fonte: Acervo de Roberta Leane.

**FIGURAS 11 e 12 – Subindo e descendo degraus**



Fonte: Acervo de Roberta Leane.



**FIGURAS 13 e 14 - Treino de equilíbrio e dissociação de cintura pélvica**



Fonte: Acervo de Roberta Leane.



Fonte: Acervo de Roberta Leane.

**FIGURAS 17 e 18 – Treino de marcha em terrenos instáveis**



Fonte: Acervo de Roberta Leane.

**FIGURAS 15 e 16 – Dançando e descontraído**



FIGURAS 19 e 20 – Andar em linha reta



Fonte: Acervo de Roberta Leane.



Fonte: Acervo de Roberta Leane.

FIGURAS 23 e 24 – Relaxamento



FIGURAS 21 e 22 – Chutando a bola para o gol



Fonte: Acervo de Roberta Leane.



## FIGURAS 25 e 26 – Liberação dos Grupos I e II



Fonte: Acervo de Roberta Leane.

A integração do grupo ocorreu à medida que os participantes demonstravam tranquilidade e segurança para desempenhar as atividades elaboradas. Os participantes da oficina tiveram a opção de, espontaneamente, relatar depoimentos a respeito da atividade aplicada.

### Considerações finais

Concluiu-se que a aplicação da oficina em grupo concorda com as diretrizes curriculares do curso de Fisioterapia, que preconiza a formação acadêmica de qualidade e busca proporcionar construção de conhecimento e incentivar o trabalho em equipe.

A atividade proposta promoveu interação paciente/terapeuta, terapeuta/terapeuta e pa-

ciente/paciente, possibilitando uma estratégia de socialização. Dessa forma, além da modificação da rotina de atividades fisioterápicas a que são submetidos diariamente, foram notados pacientes mais felizes e correspondendo às atividades solicitadas de maneira mais empenhada. A aplicabilidade do projeto foi evidenciada pelo bom humor dos indivíduos e pela postura ética dos profissionais envolvidos.

### Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília, DF: , 2006. (Série A. Normas e Manuais Técnicos. Cadernos de Atenção Básica, 19.).

CAVALHIDO, T.; PONTES, M. Reabilitação domiciliar em pessoas que sofrem um Acidente Vascular Cerebral. **Revista da Faculdade de Ciência da Saúde**, Porto, v.6, p. 140-150, 2009. Disponível em: <<https://bdigital.ufrj.br/dspace/bitstream>>. Acesso em: 21 abr. 2010.

CASSIANO, J. G.; DIAS, J. M. D.; SALMELA, L. F. T.; PEREIRA, G. dos S.;

MAGALHÃES, C. M. Promovendo saúde e qualidade de vida em adultos maduros e idosos. In: ENCONTRO DE EXTENSÃO DA UFMG, 8., 2005, Belo Horizonte. [**Anais...**] Belo Horizonte: [s.n.], 2005. [p. não informado].

DANTAS, Estélio H. M. **Flexibilidade**: alongamento e flexionamento. 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

HELDT, G. **Reabilitação cognitiva e terapia ocupacional**. [S.l.: s.n.], 2008. Disponível em: <<http://www.cuidardeidosos.com.br/reabilitacao-cognitiva-e-terapia-ocupacional>>. Acesso em: 1º dez. 2010.

PERLINI, N. M. O. G.; FARO, A. C. M. Cuidar de pessoas incapacitadas por acidente vascular cerebral no domicílio: o fazer do cuidador domiciliar. **Revista da Escola de Enfermagem USP**, São Paulo, v. 39, n. 2, p. 154-163, jun. 2005.