

Avaliação Postural em Idosos na Universidade da Terceira Idade no município de João Pessoa: Um Relato de Experiência.

Dostoievsky E. Melo Andrade (docente – FMN/JP) [dosto11@hotmail.com](mailto:dosto11@hotmail.com)

Wellen Linika Santos dos Prazeres(discenteFMN/JP)[wellen\\_do\\_senhor@hotmail.com](mailto:wellen_do_senhor@hotmail.com)

Daniela Ribeiro Silva(discente FMN/JP) [danyinha\\_gata13@hotmail.com](mailto:danyinha_gata13@hotmail.com)

Yanko Randes Firmino Duarte(discente FMN/JP) [yanko\\_duarte@hotmail.com](mailto:yanko_duarte@hotmail.com)

O Brasil é um país que está envelhecendo. A expectativa de grupos etários de idade avançada aumentou significativamente nas últimas décadas. O avanço tecnológico, maior acesso a assistência à saúde e informação e uma aceção mais concentrada em medidas de prevenção de doenças e enfermidades naturais do avanço da idade, vem contribuindo para o reflexo de vidas mais longas. Essa transição demográfica na qual o país vem se transformando de forma rápida e irreversível virá em um contexto de profundas transformações sociais e de outras dimensões na vida dos idosos. Conceber ações que prime pela sensatez, sustentabilidade e de forma igualitária é imprescindível para poder mirar na atenção e amparo ao indivíduo idoso em uma dimensão demográfica volumosa que será a tendência evidente que o Brasil converter-se-á. É incontestável as mudanças referentes no sistema musculoesquelético do idoso. Observa-se alterações que envolvem tanto estruturas de tecidos moles, degeneração articular e fragilidade óssea. As alterações posturais são complicações que deterioram a qualidade de vida dos idosos, visto que a redução de força muscular geram impactos nas estruturas da coluna vertebral, alterando os eixos de alinhamento e modificando a biomecânica. É comum observar um aumento das curvaturas cervical, torácica e lombar decorrente da fraqueza da musculatura paravertebral, estrutura muscular que estabiliza ligamentos e mantém alinhado vértebras e nervos. Baseado na perspectiva de um olhar que venha concorrer para uma melhor qualidade de vida ao idoso e pôr em evidência as complicações posturais decorrentes do avanço da idade, o trabalho proposto teve como objetivo avaliar as condições posturais de idosas estudantes da universidade da terceira idade localizado na faculdade FESP em João Pessoa em que idosos acima de 60 anos adquirem novas experiências em diversas áreas da educação, artesanato, cultura, sociabilidade, e atividades de prevenção à saúde e prática de esportes e lazer. A experiência permitiu que ao mesmo tempo em que se avaliavam as alterações posturais das idosas, se concretizou uma relação de amizade e afeto mútuo entre os autores deste relato de experiência. Na ocasião os autores avaliaram alterações posturais baseado em uma análise visual acompanhada de uma ficha, examinando desde alterações cervicais até possíveis deformidades no pé. Foram realizados dois encontros na qual 20 idosas submeteram a avaliação postural. No último encontro, em um momento de celebração e descontração, foi realizado um lanche natural com a entrega do diagnóstico cinesio-funcional acompanhado das orientações específicas para prevenção e tratamento das alterações averiguadas na avaliação. A experiência permitiu que ao mesmo tempo em que se avaliavam as alterações posturais das idosas, se concretizou uma relação de amizade e afeto mútuo entre os autores deste relato de experiência e os estudantes. Este ensaio prático foi considerado pela equipe de avaliadores uma indispensável vivência para a formação de futuros profissionais que terão no processo de envelhecimento o objeto de seu cuidar



terapêutico. Considerando que este ensaio teve um excelente resultado na órbita do sentimento de solidariedade, amizade, empatia e principalmente da relação terapeuta x paciente com vínculo emotivo, reforça-se o incentivo de campanhas de amparo ao idosos.

Palavras-Chave: postura; avaliação; idosos