

Fisioterapia na Saúde do Idoso: Síndrome da Fragilidade

Amanda Brunetti Monteiro, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Franciele Lemes Pieruzzi, Centro Universitário Integrado, Brasil

Heloize Del Vecchio, Centro Universitário Integrado, Brasil

Maria Eduarda Alves Correia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Maria Eduarda Aparecida Araújo, Centro Universitário Integrado, Brasil

Rafaela Vitoria dos Santos Crocco, Centro Universitário Integrado, Brasil

Elaine Cristina Costa Lopes, Docente do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, elaine.costa@grupointegrado.br

Resumo: O presente estudo teve como objetivo abordar a síndrome da fragilidade em idosos, destacando sua importância como condição clínica que compromete a autonomia e a qualidade de vida. O trabalho foi desenvolvido no âmbito do projeto de extensão “Educação em Saúde e Envelhecimento Ativo”, vinculado à disciplina Fisioterapia na Saúde do Idoso, com o intuito de promover conscientização e combater as fake news relacionadas ao envelhecimento. O método envolveu pesquisa bibliográfica em fontes científicas confiáveis e a produção de um vídeo educativo com linguagem acessível, destinado ao público idoso. A análise das métricas de engajamento revelou bom alcance e interação significativa do público, demonstrando o interesse e a relevância do tema. Os resultados indicaram que o exercício físico multicomponente, aliado à atuação fisioterapêutica, é eficaz na prevenção e reabilitação da fragilidade. Conclui-se que a ação extensionista contribuiu para a disseminação de informações baseadas em evidências, reforçando o papel do fisioterapeuta como educador em saúde e agente promotor do envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: Síndrome da Fragilidade. Envelhecimento. Fisioterapia. Educação em Saúde. Idoso.

Resumo em inglês: This study aimed to address frailty syndrome in older adults, highlighting its importance as a clinical condition that compromises autonomy and quality of life. The work was developed within the extension project “Health Education and Active Aging,” linked to the course Physiotherapy in Elderly Health, with the purpose of promoting awareness and combating fake news related to aging. The method involved a bibliographic review of reliable scientific sources and the production of an educational video with accessible language aimed at the elderly population. Analysis of engagement metrics revealed a good reach and significant audience interaction, demonstrating both interest and relevance of the topic. The results indicated that multicomponent physical exercise, combined with physiotherapeutic intervention, is effective in preventing and rehabilitating frailty. It is concluded that the extension activity contributed to the dissemination of evidence-based information, reinforcing the role of the physiotherapist as a health educator and a key agent in promoting active and healthy aging.

Keywords: Frailty Syndrome. Aging. Physiotherapy. Health Education. Elderly.

INTRODUÇÃO

Durante o mês de outubro, celebra-se o Mês da Pessoa Idosa, período voltado à valorização do envelhecimento e à promoção da saúde, autonomia e cidadania dessa população. O envelhecimento populacional é um fenômeno global que reflete os avanços nas condições de vida e saúde, mas também traz desafios significativos para os sistemas de cuidado e para as políticas públicas voltadas à população idosa (World Health Organization, 2021; Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2023).

Nesse contexto, o curso de Fisioterapia desenvolve o projeto de extensão “Educação em Saúde e Envelhecimento Ativo”, cujo objetivo é informar, conscientizar e combater as informações falsas sobre saúde que circulam nas redes sociais, fortalecendo a literacia em saúde e incentivando práticas de autocuidado.

O grupo participante abordou o tema síndrome da fragilidade, condição clínica que ocorre quando o envelhecimento leva à redução das reservas fisiológicas e à maior vulnerabilidade a fatores externos e internos, aumentando o risco de morbimortalidade (Cunha *et al.*, 2023). Trata-se de uma síndrome geriátrica multifatorial, caracterizada por diminuição da força muscular, lentidão, perda de peso e exaustão, cuja presença prediz diversas complicações futuras, incluindo quedas, hospitalizações e dependência funcional (Augusti *et al.*, 2017; Pereira de Llano *et al.*, 2020).

Diante dessa realidade, o projeto “Educação em Saúde e Envelhecimento Ativo” foi desenvolvido no âmbito da disciplina Fisioterapia na Saúde do Idoso, sob orientação docente, com o propósito de articular teoria e prática por meio de uma ação extensionista. O objetivo central foi promover a disseminação de informações de qualidade sobre a saúde da pessoa idosa, utilizando as redes sociais como ferramenta de educação em saúde e de combate à desinformação, além de incentivar o envelhecimento ativo e saudável. Essa experiência permitiu aos acadêmicos compreenderem o papel social do fisioterapeuta como educador em saúde e estimulou a produção de conteúdos acessíveis, éticos e baseados em evidências científicas.

MÉTODO

A atividade foi desenvolvida de forma prática, participativa e colaborativa, integrando os conteúdos trabalhados na disciplina Fisioterapia na Saúde do Idoso. Inicialmente, cada grupo realizou uma pesquisa exploratória sobre o tema selecionado, utilizando fontes confiáveis, como artigos científicos, guias do Ministério da Saúde, relatórios da Organização Mundial da Saúde e materiais de referência das áreas de Fisioterapia e Gerontologia. Essa etapa teve como objetivo assegurar a qualidade científica das informações e evitar a disseminação de conteúdos incorretos ou sem embasamento em evidências

Com base nessa investigação, o grupo elaborou um roteiro educativo, adaptando o conteúdo técnico para uma linguagem acessível, clara e adequada ao público idoso. Essa tradução do conhecimento teve como propósito fortalecer a literacia

em saúde, facilitando a compreensão das mensagens e incentivando o autocuidado e o envelhecimento ativo.

Na etapa seguinte, realizou-se a gravação do vídeo educativo, priorizando recursos visuais simples, linguagem objetiva, expressões cotidianas e exemplos práticos que favorecessem o entendimento do público idoso. O vídeo final teve duração de 1 minuto e 19 segundos e está disponível no link: <https://www.instagram.com/reel/DP1czz-kdO-/?igsh=Yzg3cjAxaHhG5>.

O conteúdo foi gravado em 15 de outubro de 2025, abordando de forma clara e objetiva o tema selecionado pelo grupo. Após a finalização da edição, o material foi publicado nas redes sociais do curso, com o intuito de alcançar o público idoso, seus familiares e a comunidade em geral, promovendo a disseminação de informações de qualidade e fundamentadas em evidências científicas.

Posteriormente, realizou-se uma análise das métricas de engajamento, contemplando o número de visualizações, curtidas, comentários e compartilhamentos, bem como as interações qualitativas do público. Essa análise possibilitou identificar o alcance e o impacto educativo da ação, além de avaliar se o vídeo atingiu o objetivo proposto de promover informação em saúde de maneira clara, ética e socialmente relevante.

CONTEXTO DO PROJETO OU SITUAÇÃO-PROBLEMA

O avanço das tecnologias digitais transformou a forma como a informação é produzida, compartilhada e consumida pela sociedade. Embora essa expansão tenha ampliado o acesso ao conhecimento, também favoreceu a disseminação de conteúdos falsos ou distorcidos, fenômeno que afeta diretamente a saúde pública. A circulação de informações falsas sobre temas de saúde, muitas vezes com aparência de credibilidade e sustentadas por imagens ou vídeos, pode gerar comportamentos de risco, medo, desconfiança nas instituições e abandono de práticas de prevenção (Tavares *et al.*, 2024).

A população idosa é um dos grupos mais vulneráveis a esse tipo de desinformação, tanto por barreiras tecnológicas quanto por limitações na avaliação crítica das fontes. Estudos apontam que pessoas idosas compartilham com maior frequência conteúdos falsos, especialmente em aplicativos de mensagens e redes sociais, o que reforça a necessidade de ações educativas voltadas à promoção da literacia em saúde (Estabel *et al.*, 2020). O conceito de literacia em saúde refere-se ao conjunto de habilidades cognitivas e sociais que permitem ao indivíduo acessar, compreender e utilizar informações de modo autônomo e seguro, favorecendo a tomada de decisões conscientes sobre o cuidado e o autocuidado.

Nesse contexto, a educação em saúde representa uma ferramenta essencial para o enfrentamento da desinformação e para a promoção do envelhecimento ativo e saudável. As redes sociais, quando utilizadas de forma crítica e responsável, podem atuar como canais estratégicos para a divulgação de informações baseadas em evidências científicas, contribuindo para aproximar a

universidade da comunidade e fortalecer o papel educativo do futuro fisioterapeuta.

Assim, o projeto de extensão “**Educação em Saúde e Envelhecimento Ativo**” propõe a produção e divulgação de vídeos educativos nas redes sociais, abordando temas relevantes à saúde da pessoa idosa.

O envelhecimento populacional tem contribuído para o aumento da incidência da síndrome da fragilidade, condição clínica caracterizada por perda de força muscular, lentidão, emagrecimento e redução da atividade física, fatores que elevam o risco de quedas, hospitalizações e dependência funcional (Cunha *et al.*, 2023). Embora seja uma condição comum entre pessoas idosas, a fragilidade não é inevitável, pois resulta de uma interação complexa entre aspectos biológicos, psicossociais e ambientais, incluindo doenças crônicas, sedentarismo e vulnerabilidade social (Pereira de Llano *et al.*, 2020).

A compreensão e o manejo dessa síndrome são fundamentais para a promoção do envelhecimento ativo e saudável. A fisioterapia exerce papel essencial nesse contexto, atuando na prevenção e reabilitação por meio de exercícios multicomponentes que visam melhorar a força, o equilíbrio e a autonomia funcional (Pillatt; Nielsson; Schneider, 2019). Além disso, a educação em saúde tem papel central na orientação de hábitos de autocuidado, incentivo à prática regular de atividades físicas e adoção de comportamentos preventivos, contribuindo para a manutenção da funcionalidade e da qualidade de vida (World Health Organization, 2021).

A divulgação de informações corretas, como a realizada no vídeo produzido pelo projeto, contribui para o enfrentamento da desinformação e o fortalecimento da literacia em saúde, permitindo que o idoso compreenda melhor sua condição e participe ativamente do seu processo de cuidado. Nesse sentido, o fisioterapeuta destaca-se como agente promotor da saúde e do envelhecimento ativo, reforçando seu papel social na prevenção de agravos e na promoção da autonomia na velhice.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo confirmam que a síndrome da fragilidade é uma condição clínica relevante entre pessoas idosas, especialmente com o avanço da idade e a redução das reservas fisiológicas. Fatores como inatividade física, baixa renda, presença de comorbidades e idade superior a 75 anos mostraram-se fortemente associados à ocorrência de fragilidade (Cunha *et al.*, 2023).

A relação entre fraqueza muscular, lentidão da marcha e fragilidade reforça a aplicabilidade do fenótipo de *Fried* como modelo de avaliação adaptado à realidade brasileira, o qual permite identificar a síndrome com base em cinco critérios: perda de peso não intencional, exaustão, baixa atividade física, lentidão da marcha e diminuição da força muscular (Augusti *et al.*, 2017). Além dos aspectos físicos, fatores sociais e econômicos, como baixa escolaridade, renda insuficiente e presença de doenças crônicas, também exercem influência sobre

o quadro clínico, evidenciando que a fragilidade envolve dimensões biológicas e contextuais da vida do idoso (Pereira de Llano *et al.*, 2020).

O exercício físico multicomponente, que combina treino de força, equilíbrio e marcha, tem se mostrado eficaz na redução e na prevenção da progressão da fragilidade, promovendo ganhos funcionais e melhora da qualidade de vida (Pillatt; Nielsson; Schneider, 2019). Nesse cenário, a fisioterapia exerce papel essencial, atuando na prevenção, identificação precoce e reabilitação dos idosos frágeis. O fisioterapeuta adapta os exercícios conforme as limitações individuais, estimula a autonomia nas atividades de vida diária, trabalha o equilíbrio para prevenir quedas e promove a funcionalidade global. O acompanhamento contínuo e a educação em saúde complementam esse processo, incentivando a adesão ao tratamento e fortalecendo o autocuidado.

No âmbito da ação extensionista, o vídeo educativo produzido obteve um índice de engajamento estimado em 14,1%, calculado a partir da soma de curtidas, comentários e compartilhamentos em relação ao número total de seguidores. Esse resultado é considerado expressivo para conteúdos educativos e demonstra que o público interagiu de maneira ativa com o tema, reconhecendo sua relevância.

Figura 1- Análise dos indicadores de engajamento

Indicadores	Quantidade
Visualizações totais	4.315 (4.288 Instagram / 27 Facebook)
Alcance	2.594 contas (57,7% não seguidores)
Curtidas	101
Comentários	21
Compartilhamentos	48
Salvamentos	2
Total de interações	172
Tempo médio de visualização	7 segundos
Tempo total assistido	6h31min36s
Taxa de retenção após 3s	22,6%
Duração do vídeo	1min19s
Principais fontes de visualização	Stories (66,8%) / Feed (19,5%)
Público predominante	Feminino (64,4%)

Fonte: elaborado pelos autores (2025)

SIMPAPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



FUNDAÇÃO
ARAUCÁRIA
Apoio ao Desenvolvimento Científico
e Tecnológico do Paraná

A análise qualitativa dos comentários evidenciou que o vídeo despertou curiosidade, empatia e reflexão entre os espectadores. Diversos usuários relataram ter adquirido novos conhecimentos sobre o processo de envelhecimento e sobre a importância do cuidado preventivo com a população idosa. Observou-se ainda que muitos participantes se identificaram com o conteúdo, compartilhando experiências pessoais relacionadas à fragilidade e à vivência com familiares idosos, o que demonstra o potencial do material para estimular o diálogo e a conscientização. Outros usuários manifestaram interesse em aprofundar o tema, formulando perguntas sobre sinais de alerta e estratégias de prevenção da síndrome da fragilidade.

Esses achados reforçam o papel do vídeo como ferramenta de educação em saúde digital, capaz de promover a reflexão crítica e o combate à desinformação, ao mesmo tempo em que amplia o alcance das ações extensionistas para além do espaço acadêmico. O engajamento observado, incluindo comentários, compartilhamentos e interações espontâneas, revela que o material despertou interesse genuíno do público, alcançando não apenas seguidores do curso, mas também a comunidade em geral.

O alcance expressivo entre não seguidores e a taxa positiva de retenção demonstram que o vídeo conseguiu captar e manter a atenção dos espectadores durante toda a sua duração, o que evidencia a adequação da linguagem, do formato e do tempo de exibição à proposta educativa. Assim, o material cumpriu seu objetivo de disseminar informações confiáveis sobre a síndrome da fragilidade, valorizar o papel do fisioterapeuta na promoção da saúde e fortalecer o vínculo entre universidade e sociedade.

Para ações futuras, recomenda-se a produção de vídeos mais curtos, com legendas dinâmicas, recursos visuais atrativos e perguntas interativas, mantendo uma linguagem acessível e empática. Essas estratégias podem ampliar o alcance e aprofundar o engajamento do público, potencializando o impacto educativo e social das iniciativas de extensão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência extensionista proporcionou uma reflexão significativa sobre o papel do fisioterapeuta como educador em saúde, especialmente diante de condições como a síndrome da fragilidade, que requer atenção integral, preventiva e interdisciplinar. Durante o desenvolvimento das atividades, foi possível compreender a importância da atuação fisioterapêutica na promoção da qualidade de vida, na prevenção de quedas, na manutenção da autonomia e na reabilitação de pessoas idosas, reforçando a relevância da fisioterapia no contexto do envelhecimento ativo e saudável.

Além disso, constatou-se que as redes sociais podem ser utilizadas como ferramentas eficazes para a divulgação científica responsável, permitindo que informações corretas e acessíveis alcancem um público mais amplo. Quando empregadas de forma ética e fundamentada em evidências, essas plataformas

contribuem para a ampliação da educação em saúde e para o fortalecimento da imagem do fisioterapeuta como profissional comprometido com o bem-estar coletivo.

O vídeo sobre a síndrome da fragilidade alcançou positivamente o público idoso esperado, despertando interesse e promovendo reflexões sobre os cuidados necessários para a preservação da autonomia e da qualidade de vida na velhice. Muitos participantes demonstraram curiosidade e engajamento, buscando compreender melhor os sinais e formas de prevenção da fragilidade, o que evidenciou a adequação da linguagem e do formato do conteúdo.

Os principais resultados observados incluíram comentários, compartilhamentos e *feedbacks* de pessoas que se identificaram com o tema, além de familiares que manifestaram interesse em aprender sobre como apoiar seus entes queridos. Essa interação reforçou o impacto positivo da ação e demonstrou a importância da comunicação clara, empática e inclusiva na educação em saúde.

A ação contribuiu de maneira significativa para a promoção da saúde e o combate à desinformação, apresentando conteúdos baseados em evidências científicas de forma simples, didática e acessível. Dessa maneira, auxiliou no esclarecimento de dúvidas e na desconstrução de mitos comuns sobre o envelhecimento e a fragilidade.

Por fim, o grupo reconheceu que o papel educativo do fisioterapeuta ultrapassa o ambiente clínico, estendendo-se à atuação social e comunitária. O profissional torna-se agente de transformação ao utilizar a educação em saúde como meio para prevenir agravos, promover autonomia e disseminar conhecimento confiável. Essa vivência reforçou o compromisso com uma prática profissional ética, empática e socialmente responsável, essencial para a consolidação de um envelhecimento digno e saudável.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de Educação Popular e Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de Educação Popular em Saúde com Pessoas Idosas**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Educação Popular em Saúde no Sistema Único de Saúde (PNEPS-SUS)**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

ESTABEL, Lizandra Brasil; LUCE, Bruno Fortes; SANTINI, Luciane Alves. **Idosos, fake news e letramento informacional**. *Revista Brasileira de Biblioteconomia e Documentação*, São Paulo, v. 16, p. 1-15, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório Mundial sobre o Envelhecimento e a Saúde**. Genebra: OMS, 2015.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Desinformação em saúde: enfrentar o desafio das fake news**. Brasília: OPAS, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt>. Acesso em: 8 out. 2025.

TAVARES, Leonardo Pereira; BRASILEIRO, Fellipe Sá; BRITO, Higor Costa de. **Desinformação em saúde na pós-pandemia: uma análise a partir da plataforma de fact-checking Agência Lupa**. *Encontros Bibli*, Florianópolis, v. 29, e98810, 2024. DOI: <https://doi.org/10.5007/1518-2924.2024.e98810>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Health literacy: the solid facts**. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2016.

Augusti, A. C. V., Falsarella, G. R., & Coimbra, A. M. V. (2017). Análise da síndrome da fragilidade em idosos na atenção primária – Estudo transversal. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, 12(39), 1–9.

Cunha, A. N., Rodrigues, R. A. P., et al. (2023). Síndrome da fragilidade e sarcopenia em idosos com e sem diabetes mellitus tipo 2 do município de Sinop, Mato Grosso: um estudo epidemiológico. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 31.

Pereira de Llano, P. M., Santos, F., Duarte Flores, A., Nunes Costa, D., & Lange, C. (2020). Síndrome da fragilidade no idoso: evidências para o cuidado de enfermagem. *Revista de Enfermagem (URI)*.

Pillatt, A. P., Nielsson, J., & Schneider, R. H. (2019). Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. *Fisioterapia e Pesquisa (USP)*.

MACEDO, Camila; GAZZOLA, Juliana Maria; NAJAS, Myrian. Síndrome da fragilidade no idoso: importância da fisioterapia. *Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde*, v. 33, n. 3, p. 177-184, 2008.