



**MOBILIDADE FUNCIONAL E ATIVIDADE FÍSICA DO IDOSO: AÇÃO EDUCATIVA  
NO ESPAÇO ALTERNATIVO DE PORTO VELHO - RO**

**Allana Emanuelle Do Carmo PAES<sup>1\*</sup>; Alexya Gabrielly D' avila NASCIMENTO<sup>1</sup>; Adriana Almeida BEZERRA<sup>1</sup>; Gabriella Helch NOGUEIRA<sup>1</sup>; Gisele Fernandes LINS<sup>1</sup>; Maiza de Oliveira FERREIRA<sup>1</sup>; Naylane dos Santos CARVALHO<sup>1</sup>; Thays Rodrigues SILVA<sup>1</sup>**

1. Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil.

\*Autor correspondente: allanaemanuellecpaes@gmail.com

A princípio, o processo de envelhecimento é notado por alterações orgânicas e fisiológicas no que dificultam a manutenção da estabilidade e do equilíbrio corporal, que deixam os idosos vulneráveis e muitas vezes incapacitados para efetivarem as atividades do cotidiano. Essa vulnerabilidade está relacionada ao envelhecimento biológico, que é um desenvolvimento contínuo, marcado por mudança devido ao passar do tempo, podendo causar efeitos graves no organismo e sequelas negativas na capacidade funcional do ser humano (SOUZA, et al., 2018). Sendo assim, o exercício físico traz benefícios gerais à saúde do idoso que, aumenta a massa óssea, melhora a flexibilidade, podendo reverter o quadro de hipertensão e frequência cardíaca alta, e evita a atrofia muscular (BARBOSA, et al., 2022). Logo, neste estudo foi realizada uma ação educativa sobre a importância da atividade física e prevenção de quedas na terceira idade no Espaço Alternativo do município de Porto Velho, Rondônia. Outrossim, foi estabelecido trabalhar com o propósito de divulgação informações acerca das atividades físicas, relatando sua importância e os seus benefícios para as pessoas da terceira idade. Sobretudo, para a realização do estudo houve alguns passos inicialmente, como a pesquisa bibliográfica nas bases de dados da BVS e Pubmed, utilizando-se artigos atualizados para construção do referencial teórico. Ademais, os discentes, elaboraram uma ficha de coleta de dados, onde cada um ficou responsável pela produção de perguntas, totalizando 12 questões, como também um *banner* e *folders* explicativos contendo imagens e informações de boa compreensão para o público-alvo. A ficha foi utilizada para realizar uma breve pesquisa sobre nível de conhecimento dos idosos acerca da importância da atividade física, como ela implica na

# 6ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS

03/12/2022 | 14h-20h



mobilidade funcional e na prevenção de quedas. No que concerne, na ação educativa cada participante do estudo ficou responsável por abordar os idosos para explicar a importância da atividade física na terceira idade. Em seguida, convidá-los para verificar os seus sinais vitais, sendo eles: Pressão Arterial (PA), glicemia capilar e saturação e na sequência convidá-lo a participar da sessão de alongamento e aula funcional, que foi aplicada por um discente do curso de Educação Física, da faculdade São Lucas. Para cada idoso que era recrutado, foi aplicado a ficha de coleta de dados e reforçado também algumas informações importantes acerca de estilo de vida saudável. Sem dúvida, os idosos que participaram do estudo, eram bem ativos, mantinham alimentação saudável e alguns praticam atividade física regularmente em contrapartida outros não devido alguns afazeres do dia a dia. Os idosos participantes do estudo foram 56,7% são do sexo feminino e 43,3% são do sexo masculino. No estado civil dos idosos 53,3% são casados, 20% solteiros, 16,7% são viúvos e 10% divorciados. No que corresponde a idade dos idosos participantes do estudo estão mais de 60 anos (60%), menos de 60 (36,7%) e 46 anos (3,3%). Para doenças pré-existentes 60% não possuem diabetes, 23,3% são hipertensos, 10% são diabéticos e hipertensos e 6,7% são diabéticos tipo II. Com relação a importância da atividade física na opinião dos idosos no seu cotidiano, 90% acreditam que sim e somente 10% não. No que tange a existência de queda por falta de equilíbrio, 70% não sofreram e 30% sim já sofreram queda. Com relação a prática do exercício físico segundo os idosos participantes relatam que 60% foram indicados pelo médico e 40% por gostar. Quanto à mobilidade funcional os idosos responderam 53,3% não apresenta nenhuma dificuldade enquanto 33,3% relatam que têm dificuldade para se abaixar, 10% têm dificuldade para caminhada e 3,4% dificuldade para se levantar. Para a medicação os idosos responderam que 50% fazem uso para diabetes, pressão arterial entre outros e demais 50% não fazem. Na prática de atividade física 30% relatam que fazem as vezes, 20% pratica diariamente, 3,33% fez por dois meses e paralisou a atividade por motivos pessoais, 3,33% fazem três vezes na semana, 3,33% duas vezes na semana, 3,33% só algumas vezes de forma esporádica e 3,33% outros. Em suma, este estudo mostra a importância da atividade para a pessoa idosa (terceira idade), pois auxilia na mobilidade funcional do corpo, como também na prevenção de quedas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade Física; Benefícios; Idosos; Educação em Saúde.