

XVI REUNIÃO CIENTÍFICA SÃO LUCAS

De 30 de outubro à 1º de novembro

AUDITÓRIO UNIDADE II



BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA DOS IDOSOS

CERQUEIRA, Cledi Regina Ferrugem
Prof.ª Afrodite Oliveira de Azevedo Portela Centro

UNIVERSITÁRIO SÃO LUCAS – AFYA

RESUMO

INTRODUÇÃO: O texto aborda o processo de envelhecimento e seus aspectos biológicos, sociais e culturais. O envelhecimento é natural e irreversível, mas varia entre indivíduos e sociedades. No Brasil, a população idosa cresce rapidamente, mas o país ainda não se preparou para atender adequadamente às necessidades dessa faixa etária. É importante escutar os idosos e reconhecer suas demandas para promover uma velhice ativa e produtiva. Do ponto de vista biológico, a velhice envolve o desgaste funcional e cognitivo, como perda de memória e mobilidade. No entanto, muitos declínios podem ser prevenidos ou atenuados por meio de atividades físicas e estímulos cognitivos, que favorecem a independência e a qualidade de vida. Exercícios regulares fortalecem a musculatura, melhoram o equilíbrio e reduzem o risco de quedas e fraturas. O envelhecimento saudável depende da capacidade de manter autonomia e controle sobre a vida, mesmo diante de perdas. Estimular a capacidade funcional e cognitiva é essencial para garantir a autonomia dos idosos e promover a saúde, evitando que o envelhecimento seja tratado apenas como um problema social. **OBJETIVO:** Este estudo teve como objetivo aplicar exercícios físicos funcionais em idosos sedentários e, posteriormente, avaliar os benefícios obtidos e os níveis de autonomia no desempenho das atividades básicas e instrumentais da vida diária. **MATERIAL E MÉTODOS:** O estudo é descritivo, quantitativo e longitudinal, realizado no CRAS Dona Cotinha, em Porto Velho, Rondônia, e aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário São Lucas. Participaram idosos com 59 anos ou mais, sem incapacidades funcionais limitantes ou tratamento fisioterapêutico, que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os voluntários responderam ao QUESTIONÁRIO SF-36, que avalia a qualidade de vida em oito domínios, com foco na capacidade funcional. Foram realizadas sessões de treino funcional semanalmente por 12 semanas, com duração de uma hora, envolvendo exercícios de equilíbrio, coordenação, agilidade e fortalecimento muscular, adaptados à condição física de cada idoso. Foram incluídos

idosos sedentários e independentes em atividades diárias, sem doenças graves ou cirurgias recentes. Ao final das 12 semanas, o QUESTIONÁRIO SF-36 foi reaplicado para comparar os resultados iniciais e finais. Os dados foram analisados estatisticamente usando o Excel, verificando a evolução na capacidade funcional dos participantes. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** O estudo iniciou com 36 idosos, mas 16 foram excluídos por não completarem os questionários, restando 20 participantes (média de idade 67,2 anos, 19 mulheres e 1 homem). A maioria era parda, casada, aposentada, com baixa escolaridade e em situação econômica mediana. Entre as doenças crônicas estáveis mais comuns estavam hipertensão, osteoporose, artrose e cardiopatias, sem registros recentes de hospitalização. Após 12 semanas de treino funcional, houve melhorias significativas na capacidade funcional e na percepção de saúde: 35% dos idosos consideravam sua saúde ruim inicialmente, mas apenas 5% mantiveram essa avaliação ao final, enquanto 30% passaram a classificá-la como excelente. Tarefas como subir escadas, inicialmente difíceis para 80%, tornaram-se viáveis para 75% dos participantes após o programa. Além disso, 90% dos idosos relataram facilidade para caminhar longas distâncias, demonstrando melhora na mobilidade. O estudo reforça que o exercício funcional é essencial para preservar a funcionalidade e prevenir a dependência em idosos. A prática de exercícios físicos reduz o risco de quedas, melhora força, equilíbrio e coordenação, e contribui para a saúde física e mental. Também destaca a importância da atividade física como estratégia preventiva contra doenças crônicas e declínio funcional, promovendo maior independência e qualidade de vida no envelhecimento. **CONCLUSÃO:** O envelhecimento envolve fatores biológicos, sociais, culturais e psicológicos. Embora o declínio funcional seja natural, o estudo demonstra que a prática regular de exercícios, especialmente o treinamento funcional, é essencial para preservar a capacidade física, promover autonomia e melhorar a qualidade de vida dos idosos. Além de prevenir o declínio físico, a atividade física contribui para a saúde mental e o bem-estar, favorecendo um envelhecimento mais ativo e saudável e reduzindo a dependência funcional. **AGRADECIMENTOS:** Gostaria de expressar meus sinceros agradecimentos ao Centro Universitário São Lucas – Afya Educacional pelo apoio fundamental na divulgação do meu artigo. Essa contribuição foi essencial para o compartilhamento do conhecimento produzido e para o fortalecimento da pesquisa acadêmica. Agradeço especialmente pela confiança e incentivo ao longo desse processo, que reforçam a importância da ciência e da educação na construção de uma sociedade melhor. Meu reconhecimento e gratidão a toda a comunidade acadêmica que tornou essa realização possível. **PALAVRAS CHAVE:** Idosos, Exercícios físicos, Funcionalidade. **E-mail autor apresentador:** reginaferrugem@hotmail.com **E-mail orientador:** afroditeoap@gmail.com