



A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS AFETA AS CONDIÇÕES FÍSICO-FUNCIONAIS DOS IDOSOS.

Bianca Soletti¹, Caroline Martins Vieira², Edina Matilde Linassi Coelho³, Cleide Dejaira Martins Vieira⁴

¹ Fisioterapia Universidade de Cruz Alta, UNICRUZ. Cruz Alta/Rio Grande do Sul. E-mail:

bianca.soletti@sou.unicruz.edu.br

² Acadêmica de Medicina da Fundação Universidade de Rio Grande (FURG). Rio Grande/RS/Brasil.

carolmv2001@gmail.com

³ Fisioterapeuta, Docente do curso de Fisioterapia Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ. Ijuí/Rio Grande do Sul. Mestre em Educação nas Ciências - Unijuí. E-mail:

cleide.vieira@unijui.edu.br

⁴ Fisioterapeuta, Docente do curso de Fisioterapia Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ. Ijuí/Rio Grande do Sul. Doutoranda em Atenção Integral à Saúde – Unijuí/Unicruz/Uri. E-mail:

cleide.vieira@unijui.edu.br

Introdução: O crescente envelhecimento da população global representa um desafio considerável para a saúde pública, especialmente quando circunstâncias que prejudicam o processo de envelhecimento estão presentes. A atividade física melhora diversos aspectos, como resistência, flexibilidade, agilidade, coordenação motora e equilíbrio, impactando positivamente o sistema imunológico e prevenindo condições de saúde como diabetes, artrite e doenças cardíacas. **Objetivo:** Verificar se a prática de exercícios físicos afeta as condições físico-funcionais dos idosos. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa observacional, transversal, quantitativa e descritiva e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (parecer nº 4.787.539) na qual os dados foram coletados através de uma ficha de avaliação, aplicação do teste Rosca bíceps (30s arm curl), teste de sentar-se levantar de 30 segundos, teste de sentar e alcançar e o teste Timed Up and Go (TUG). A população foi composta de 28 idosos de ambos os sexos sendo a média de idade 70 anos ($\pm 6,95$). **Resultados:** observamos que a maioria dos participantes eram do sexo feminino 92,9% (n=26), com um nível de escolaridade de ensino fundamental incompleto 60,7% (n=17), profissão do lar 67,9 % (n=17) e casados(as) 42,9% (n=12). Quanto às condições de saúde dos idosos, a maioria relatou fazer uso de medicamentos 96,4% (n=27). Referente à prática de atividade física 64,3% (n=18) responderam sim, dentre os praticantes a maioria prática 2x na semana 44,4% (n=8) e a modalidade escolhida foi caminhada 61,1% (n=11). No teste Rosca bíceps a maioria 92,9% (n=26) realizou com sucesso e no teste de sentar-se e levantar, 64,3% (n=18) dos participantes foram considerados bons. Quanto à flexibilidade, observamos que tanto em membro inferior direito e membro inferior esquerdo 60,7% (n=17) os participantes apresentaram um resultado considerado bom no teste. Quanto ao risco de quedas, 100% (n=28) dos participantes apresentaram baixo risco de quedas. **Conclusão:** Os idosos ativos apresentaram boas condições físico-funcionais quanto a força muscular, flexibilidade e equilíbrio, sendo categorizados com baixo risco de quedas.



Palavras-chave: Envelhecimento; Fisioterapia em grupo; Qualidade de vida.

Referências

- CAMBOIM, F. E. DE F. et al. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Rev. enferm. UFPE on line**, p. 2415–2422, 2017.
- COELHO, L. P.; MOTTA, L.B., D.A. CALDAS, C. P. Rede de atenção ao idoso: fatores facilitadores e barreiras para implementação. **Physis (Rio de Janeiro, Brazil)**, v. 28, n. 4, 2018.
- FARIA, M. R. et al Sarcopenia e Envelhecimento: Abordagens Terapêuticas para a Manutenção da Massa Muscular. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 5, n. 5, p. 426–438, 2023.
- LOPES, C. et al. A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PREVENTIVA PARA A SAÚDE DO IDOSO. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 11, n. 1, 28 set. 2023.
- MACEDO, T. L.; LAUX, R. C.; CORAZZA, S. T. O efeito do Método Pilates de Solo na flexibilidade de idosas. **Ciência e Saúde**, v. 15, n. 3, p. 448–456, 2017.
- MACLEAN, L. M. et al. Observing prioritization effects on cognition and gait: The effect of increased cognitive load on cognitively healthy older adults' dual-task performance. **Gait & Posture**, v. 53, p. 139–144, 1 mar. 2017.
- MANINI, T. et al. Efficacy of Resistance and Task-Specific Exercise in Older Adults Who Modify Tasks of Everyday Life. **The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences**, v. 62, n. 6, p. 616–623, 1 jun. 2007
- MATIAS, D. T. et al. FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS: A PERCEPÇÃO DO IDOSO. **Revista Uningá**, v. 56, n. S4, p. 161–169, 2019
- MAZO, G. Z. et al. Valores normativos da aptidão física para idosas brasileiras de 60 a 69 anos de idade. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 21, n. 4, p. 318–322, 2015.
- MINAYO, M. C. DE S.FIRMO, J. O. A. Longevidade: bônus ou ônus? **Ciência & saúde coletiva**, v. 24, n. 1, p. 4, 2019.
- MIRANDA, G. M. D.; MENDES, A. DA C. G.; SILVA, A. L. A. DA. Population aging in Brazil: current and future social challenges and consequences. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 19, n. 3, p. 507–519, 2016.
- PEREIRA L. M. et al. Impacto do treinamento funcional no equilíbrio e funcionalidade de idosos não institucionalizados, **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v.25, n. 1, p. 79-89, 2017
- PRETO, L. et al. Effects of a rehabilitation nursing program on the functional fitness of institutionalized elderly. **Revista de Enfermagem Referência**, v. IV Série, n. No 8, p. 55–63, 2016.