

# IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO RISCO DE VULNERABILIDADE CLÍNICO-FUNCIONAL EM IDOSOS<sup>1</sup>

Maria Letícia de Almeida Kasctin dos Santos<sup>2</sup>, Luciane Sarturi Antes<sup>3</sup>, Ana Paula Pillatt<sup>4</sup>, Eliane Roseli Winkelmann<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Estudo produzido a partir do Projeto Institucional e dissertação de mestrado Atenção Integral à Saúde - PPGAIS.

<sup>2</sup> Nutricionista. Membro do Grupo de Pesquisa em Estudos Epidemiológicos e Clínicos (GPEEC) Mestranda Programa de Mestrado/Doutorado Associado (UNICRUZ/URI-Erechim/UNIJUI). Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI. E-mail: [marialeticia-a@hotmail.com](mailto:marialeticia-a@hotmail.com)

<sup>3</sup> Fisioterapeuta. Membro do Grupo de Pesquisa em Estudos Epidemiológicos e Clínicos (GPEEC) Mestranda Programa de Mestrado/Doutorado Associado (UNICRUZ/URI-Erechim/UNIJUI). Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI. E-mail: [luantes@gmail.com](mailto:luantes@gmail.com)

<sup>4</sup> Fisioterapeuta, Doutora em Gerontologia. Docente do Núcleo da Saúde da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI. Discente no curso de Medicina. Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI. E-mail: [ana.pillatt@unijui.edu.br](mailto:ana.pillatt@unijui.edu.br)

<sup>5</sup> Fisioterapeuta. Doutora em Cardiologia e Ciências Cardiovasculares, Pós Doutorado em Fisioterapia, Líder do Grupo de Pesquisa em Estudos Epidemiológicos e Clínicos (GPEEC), Docente do Programa de Mestrado/Doutorado Associado (UNICRUZ/URI-Erechim/UNIJUI) em Atenção Integral à Saúde (PPGAIS). Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI. E-mail: [eliane@unijui.edu.br](mailto:eliane@unijui.edu.br)

**Introdução:** A perda de massa muscular, comum no envelhecimento, está relacionada a diversas complicações, incluindo comprometimento cognitivo, osteoporose, quedas e declínio funcional. Nesse cenário, estratégias de prevenção tornam-se fundamentais, como a prática de atividade física e alimentação saudável, e a Atenção Primária à Saúde pode desempenhar um papel crucial na redução das hospitalizações. O Índice de Vulnerabilidade Clínico Funcional (IVCF-20) busca identificar fatores que podem comprometer a saúde e a funcionalidade de indivíduos, considerando aspectos clínicos e funcionais, especialmente em populações idosas ou com comorbidades. **Objetivo:** Analisar a relação entre alimentação, atividade física e o Índice de Vulnerabilidade Clínico Funcional (IVCF-20) em idosos residentes na comunidade. **Metodologia:** Este estudo transversal, de análise quantitativa, faz parte da pesquisa institucional “Avaliação do risco de vulnerabilidade clínico-funcional de idosos do município de Ijuí”, aprovada pelo Comitê de Ética da UNIJUI, com Parecer nº 6.671.562 e CAAE:76983424.9.0000.5350. A amostra foi composta por idosos de 60 anos ou mais, residentes na área urbana de Ijuí, vinculados às Unidades Básicas de Saúde, participaram do estudo 805 idosos com média de idade de  $73,06 \pm 7,73$  anos. A coleta de dados ocorreu em 2024, por meio de visitas domiciliares acompanhadas por agentes de saúde. Foram coletadas as informações sobre dados sociodemográficos, prática de exercício físico regular (150 minutos semanais), alimentação saudável e o Índice de Vulnerabilidade Clínico Funcional (IVCF-20). **Resultados:** Idosos que mantêm hábitos saudáveis, como exercício físico regular e alimentação balanceada, apresentam um risco significativamente menor de vulnerabilidade clínico-funcional, com pontuações mais baixas no Índice de Vulnerabilidade Clínico-Funcional (IVCF-20). A falta de exercício físico aumentou em 142% a chance de os idosos estarem em risco moderado ou alto de vulnerabilidade, enquanto a alimentação não saudável aumentou em 47% essa chance, sugerindo que hábitos alimentares inadequados desempenham um papel importante na vulnerabilidade clínico-funcional. Especificamente, a prática de exercício físico regular foi identificada como um fator protetor importante, associando-se a melhores condições de saúde funcional e menor risco de fragilidade. A combinação desses dois hábitos saudáveis mostrou uma diferença significativa nas pontuações do IVCF-20, com idosos que adotaram ambos, apresentando menores pontuações de vulnerabilidade. **Conclusão:** Os achados deste estudo reforçam a importância da alimentação equilibrada e da prática regular de exercícios físicos na redução do risco de vulnerabilidade clínico-funcional em idosos. A adoção de um

estilo de vida saudável pode atuar como fator protetor contra o declínio funcional, contribuindo para maior independência e qualidade de vida nessa população. **Palavras-chave:** Exercício físico; Alimentação saudável; Vulnerabilidade clínico-funcional; Saúde do idoso; Risco de vulnerabilidade.