



## **"PESSOA IDOSA EM MOVIMENTO": ATIVIDADES FÍSICAS E MOTORAS EM UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS**

Gabriela da Silva Breda (UEM/CRV/DMO)

Danielly Salvador de Mello (UEM/CRV/DMO)

Adrian Felliipe Pereira de Oliveira (UEM/CRV/DMO)

Andréia Paula Basei (UEM/CRV/DMO)

Ricardo Alexandre Carminato (UEM/CRV/DMO)

E-mail para contato: [ra108029@uem.br](mailto:ra108029@uem.br)

### **Resumo:**

Este trabalho apresenta a experiência do projeto de extensão "Pessoa Idosa em Movimento", criado no ano de 2023 e realizado em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos no município de Ivaiporã, Paraná. O projeto desenvolve atividades físicas, motoras, recreativas e de lazer com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos idosos. A instituição abriga cerca de 53 idosos com diferentes condições funcionais. As intervenções são realizadas semanalmente por acadêmicos do curso de Educação Física. Observou-se que na instituição não existiam atividades físicas e motoras sistematizadas, o que pode estar diretamente relacionado a diversos problemas musculoesqueléticos, afetando negativamente as atividades funcionais dos idosos. Durante as ações realizadas, notou-se o engajamento dos idosos e avanços na realização das atividades. Para além do aspecto físico/motor, destaca-se os aspectos social e emocional para a melhoria da saúde dos idosos. Conclui-se que as atividades físicas e motoras são de suma importância para os idosos, comprovando a relevância das ações desenvolvidas para a melhoria das condições de saúde, especialmente no que diz respeito à funcionalidade dos idosos. Portanto, ações dessa natureza, realizadas por meio de projetos de extensão, são necessárias e urgentes para promover mais independência, autonomia e qualidade de vida para essa população e para a universidade cumprir com sua função social.

**Palavras-chave:** Atividades físicas e motoras; Idosos institucionalizados; Saúde e qualidade de vida; Extensão universitária.

### **1. Introdução**

O Projeto de extensão "Pessoa Idosa em Movimento" (PIM), foi criado em 2023, é realizado em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) no município de



Ivaiporã, PR. As ILPIs são “instituições governamentais ou não governamentais de caráter residencial, destinadas a serem domicílios coletivos de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, com ou sem suporte familiar, em condição de liberdade, dignidade e cidadania” (Brasil, 2006). A ILPI definida para desenvolvimento do Projeto é uma entidade filantrópica, fundada em 1983, onde atualmente residem, aproximadamente, 53 idosos. O Projeto PIM, tem como objetivo desenvolver atividades físicas, motoras, recreativas e de lazer com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos idosos institucionalizados.

O envelhecimento pode ser entendido como o processo natural de redução gradual da capacidade funcional de um indivíduo, que se denomina senescência, que em circunstâncias normais, não costuma causar problemas. Mas situações de sobrecarga, como doenças, acidentes e estresse emocional, podem levar a condições patológicas que necessitam auxílio, considerado como senilidade. Os efeitos de algumas alterações causadas pelo processo de envelhecimento podem ser minimizados com a adoção de um estilo de vida ativo (Brasil, 2006).

Levando em conta que o envelhecimento pode ocasionar limitações, o exercício físico vem de forma estratégica para amenizar os declínios observados durante este processo, mantendo assim a capacidade funcional e longevidade para o idoso (Merquiades et.al. 2009).

Nesse contexto, os exercícios multicomponentes e de dupla tarefa são altamente recomendados para a população idosa. Os exercícios multicomponentes têm como função melhorar a força, o equilíbrio, a marcha e a resistência (Echeverria et. al., 2020). Já os exercícios de dupla tarefa consistem na execução de duas atividades simultâneas de enfoque motor e cognitivo combinando a realização de uma atividade primária, para a qual é destinado o maior foco da atenção, incorporada a uma segunda atividade executada ao mesmo tempo em que há um esforço cognitivo.

## **2. Metodologia**

O público do projeto são os idosos residentes na ILPI. Embora existam aproximadamente 53 idosos, em média 10 idosos participam regularmente. Dentre eles temos homens e mulheres, andantes e cadeirantes, com diferentes capacidades funcionais. Para o início das intervenções na ILPI, foram realizados contatos e reuniões com a coordenação da



instituição, além de algumas visitas aos idosos para que pudessem se familiarizar e conhecer os acadêmicos. As intervenções com exercícios multicomponente e de dupla tarefa ocorrem duas vezes por semana, às terças e quintas-feiras, no horário das 15h00 às 17h00.

Os materiais utilizados nas intervenções são emprestados da UEM (Universidade Estadual de Maringá / CRV), ou adquiridos com recursos próprios dos coordenadores e da acadêmica bolsista. São utilizados de materiais diversos, de fácil adaptação e baixo custo, como: bolas diversas, jornais, materiais impressos com atividades cognitivas, garrafas pets, jogos de memória, blocos de empilhar e encaixar, mini bands, copos/pratos descartáveis, espaguete de natação, cones e chapéu chinês, caneleiras, halteres, entre outros.

As atividades são planejadas com antecedência, buscando agregar mais dinamismo, integração, autonomia e melhoria das funções motoras e cognitivas. As intervenções são realizadas com exercícios multicomponentes, os quais são aplicados devido a seu potencial de recomendação, podendo alterar de forma positiva a aptidão funcional dos idosos (Baker, Fiatarone, 2007). E também os exercícios de dupla tarefa que contribuem no aprimoramento do equilíbrio, da funcionalidade e da cognição, reduzindo os riscos de quedas.

### **3. Resultados e Discussão**

Antes de iniciar as intervenções, houve uma conversa com a equipe sobre as atividades físicas e motoras realizadas pelos idosos, onde foi constatado que não havia nada sistematizado nesse âmbito. Durante o tempo livre, os idosos não participavam de nenhuma atividade estruturada; alguns rezavam, conversavam, assistiam televisão, mas não havia atividades que os estimulassem de forma mais ativa, seja nos aspectos cognitivos ou físico/motores.

Com o início das intervenções com exercícios multicomponentes voltadas às capacidades funcionais dos idosos, são realizadas atividades como: exercícios para melhorar a marcha, sentar e levantar, extensão e flexão dos membros superiores e inferiores, rotação de tronco, entre outros, observou-se inicialmente a desmotivação de alguns idosos, relacionada intimamente as dificuldades e limitações físico/motoras e cognitivas.

Segundo a OMS (2005), a causa de lesões em idosos é devido a constantes quedas, influenciadas também pela existência de obstáculos como pouca iluminação, pisos lisos ou



irregulares, a falta de corrimão, etc. Como a maioria do grupo de idosos que fazem parte do projeto possuem grandes dificuldades de mobilidade, foram explorados exercícios para estimular a marcha em superfícies planas, com pequenos obstáculos ou barreiras e com um espaço delimitado para a execução dos passos.

Destaca-se também a importância do equilíbrio, que, segundo Overstall (2003), é um processo que depende da interação dos sentidos visuais, vestibulares e periféricos, bem como dos comandos centrais e das respostas neuromusculares, especialmente da força muscular e do tempo de reação. Desta forma, as intervenções focam em exercícios que trabalhem o equilíbrio, como ficar em uma base só, ou ultrapassar uma barreira, fazendo uma base dos MMII (um pé de apoio) ficar totalmente apoiada no chão e fazendo toda força, para aqueles idosos que não tem tanta segurança, são guiados durante toda realização, para que não se frustrem e consigam completar todas atividades propostas.

Com relação ao treinamento resistido, que tem funções fisiológicas abrangentes, desde as células do corpo até o desempenho físico, ele é visto como benéfico para os idosos, mesmo aqueles com doenças crônicas. Um treinamento de força aplicado de forma correta auxilia na melhora da qualidade de vida, nas atividades cotidianas e nas capacidades funcionais (Fleck et al., 2017). Nas atividades ILPI são utilizados equipamentos como caneleiras, halteres, mini bands e faixas elásticas de diferentes intensidades, bolinhas com pesos, para a realização exercício de força com MMSS e MMII.

O trabalho com flexibilidade também faz parte dos exercícios multicomponentes, tendo em vista que é fundamental para a qualidade de vida dos idosos, pois ajuda a manter a mobilidade, reduzir a rigidez e prevenir lesões. Os exercícios de flexibilidade são adaptados de acordo com as necessidades e capacidades individuais dos idosos.

Com relação à realização de exercícios de dupla tarefa, que são especialmente benéficos para idosos com baixa capacidade funcional, pois ajudam a melhorar tanto a capacidade física quanto a cognitiva, são realizados exercícios físicos combinando o exercício com alguma tarefa como caminhar e trocar a bolinha que estava dentro dos cones nas mãos, caminhar contando de 1 a 10, elevação lateral de perna com caneleira contando de 1 a 10, levantar objetos e nomear as cores, trabalhar preensão manual separando as cores das bolinhas em recipientes, etc.



#### 4. Considerações

Com a realização do projeto foi possível notar que os idosos institucionalizados possuem uma rotina muito limitada em relação atividades físicas e motoras, especialmente aquelas voltadas ao desempenho motor e cognitivo e isso influencia de maneira direta sua saúde e qualidade de vida.

O desenvolvimento do projeto mostrou-se de suma importância na rotina desses idosos, uma vez que, a partir delas foi possível o fortalecimento de vínculos, a diminuição do isolamento, a melhoria da interação social, assim como identificação de pequenas melhoras das capacidades cognitivas e funcionais. Para além dos ganhos com a população participante do projeto, destaca-se a relevância para a formação dos acadêmicos, os quais tem oportunidade de vivenciar um possível campo de atuação profissional futura.

#### Referências

BAKER, M. K., ATLANTIS, E., FIATARONE SINGH, M. A. Multi-modal exercise programs for older adults. **Age and ageing**, v. 36, n. 4, pp. 375–381, 2007. <https://doi.org/10.1093/ageing/afm054>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília : Ministério da Saúde, 2006

ECHEVERRIA, IÑAKI et al. Multicomponent Physical Exercise in Older Adults after 25 Hospitalization: A Randomized Controlled Trial Comparing Short- vs. Long-Term Group-Based Interventions. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n.2, 2020. Doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17020666>.

FLECK, S. J., et al. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

MERQUIADES, J. H., et al. A importância do exercício físico para a qualidade de vida dos idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 3, n. 18, 29 dez. 2011. Acesso em: 10 jul. 2024.

OVERSTALL, P. The use of balance training in elderly people with falls. **Reviews in Clinical Gerontology**, v.13, n. 2, p. 153–161, 2003. Doi: <https://doi.org/10.1017/s0959259803013273>.



ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, 2005. Disponível em: [http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf). Acesso em: 10 jul. 2024.