

INTERVENÇÃO FÍSICO-FUNCIONAL EM ILPI: CONTRIBUIÇÕES DO PROJETO DE EXTENSÃO PESSOA IDOSA EM MOVIMENTO

Danielly Salvador de Mello (UEM/CRV/DMO)

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

Daniela da Cunha (UEM/CRV/DMO)

Daniel Vicentini de Oliveira (UEM/CRV/DMO)

Ricardo Alexandre Carminato (UEM/CRV/DMO)

Andréia Paula Basei (UEM/CRV/DMO)

ra78721@uem.br

Resumo:

Este trabalho visa apresentar as contribuições do projeto “Pessoa Idosa em Movimento” por meio das intervenções físico-funcionais realizadas em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos em Ivaiporã-PR, destacando o papel das avaliações na definição das estratégias e na promoção do bem-estar físico, social e psicológico dos participantes. Foram avaliados 11 idosos com idades entre 60 e 79 anos, que participam regularmente do projeto, utilizando os testes: Time Up and Go, velocidade da marcha, preensão manual, levantar e sentar, e alcançar à frente. Os resultados revelaram comprometimentos significativos, como maior risco de quedas, baixa velocidade de marcha, redução da força muscular e déficits no equilíbrio dinâmico, evidenciando fragilidade funcional. A partir desses dados, as intervenções foram reorganizadas, priorizando o fortalecimento muscular, o equilíbrio e mobilidade, além de circuitos funcionais e atividades lúdicas para estimular a socialização e o engajamento. Além dos benefícios físicos e psicossociais aos idosos, o projeto proporciona uma importante vivência acadêmica, integrando ensino, pesquisa e extensão. Conclui-se que o projeto contribui para o envelhecimento ativo e a inclusão social de idosos institucionalizados, evidenciando o papel fundamental das ações extensionistas tanto na promoção da saúde quanto na formação acadêmica comprometida com as necessidades dessa população.

Palavras-chave: Idosos institucionalizados; Qualidade de vida; Extensão universitária.

1. Introdução

O envelhecimento populacional exige ações que promovam saúde, autonomia e qualidade de vida, especialmente para idosos que vivem em Instituições de Longa Permanência (ILPI). Nesse contexto, intervenções físico-funcionais tornam-se

fundamentais para prevenir quedas, combater o sedentarismo e o isolamento social, promovendo força, mobilidade, equilíbrio e independência, melhorando a qualidade de vida dos idosos (Silva-Grigoletto; Resende-Neto; Teixeira, 2020).

O projeto Pessoa Idosa em Movimento, criado em dezembro de 2023, atua oferecendo atividades físicas sistemáticas e planejadas para idosos institucionalizados em Ivaiporã-PR, visando estimular o bem-estar físico, social e psicológico. Destaca-se a importância social das ações para essa população, muitas vezes com limitações funcionais e poucas oportunidades de participação em práticas de promoção da saúde. Além disso, envolvem estudantes de Educação Física em práticas supervisionadas, integrando ensino, pesquisa e extensão. A coleta e análise de dados funcionais apoiam o planejamento e contribuem para gerar conhecimento aplicável a outros contextos.

O objetivo deste trabalho é apresentar as contribuições do projeto Pessoa Idosa em Movimento por meio de intervenções físico-funcional realizadas com idosos institucionalizados, destacando o papel das avaliações na definição das estratégias de atuação e na promoção do bem-estar físico, social e psicológico dos participantes.

2. Metodologia

O projeto ocorre em uma ILPI em Ivaiporã-PR, com encontros duas vezes por semana, com duração de duas horas cada. As atividades são planejadas e conduzidas por acadêmicos de Educação Física, sob supervisão docente, adaptadas às necessidades dos idosos participantes. Em maio de 2025, foram realizadas avaliações físicas e funcionais em 11 idosos (três mulheres e oito homens), com média de idade de 68,91 anos, que participam regularmente das intervenções, para subsidiar seu planejamento. Os testes aplicados incluíram: Timed Up and Go (TUG), velocidade da marcha, força de preensão manual, teste de levantar e sentar da cadeira, e teste de alcançar à frente. Com base nos resultados, as intervenções foram aprimoradas para fortalecer capacidades físicas e sociais, com acompanhamento observacional que respeita limitações e valoriza a independência dos idosos.

3. Resultados e Discussão

A análise dos dados apresentados na Tabela 1 permite uma compreensão do perfil funcional dos idosos que participam regularmente das ações do projeto.

Tabela 1 – Análise descritiva da força muscular, equilíbrio, flexibilidade/mobilidade, marcha e capacidade funcional de pessoas idosas institucionalizadas.

Variáveis	Média	Desvio-padrão
TUG (segundos)	18,65	10,32
Velocidade da marcha (m/s)	0,57	0,24
Preensão manual (kgF)	16,11	6,28
Levantar e sentar (rep)	9,18	2,89
Alcançar à frente (cm)	-8,18	14,55

O teste TUG apresentou média de 18,65 segundos (DP = 10,32), indicando comprometimento da mobilidade funcional, já que valores acima de 13,5 segundos sugerem maior risco de quedas em idosos. Dias et al. (2023) afirmam que quedas em idosos são um grave problema de saúde pública, causam lesões, fraturas e prejuízos físicos e psicológicos, estando relacionadas ao declínio da força, equilíbrio, velocidade de reação e fatores mentais. A média da velocidade da marcha foi de 0,57 m/s (DP = 0,24), abaixo do ideal (1,0 m/s) para mobilidade funcional. Segundo Spekalski et al. (2024), esse indicador reflete a saúde funcional dos idosos, sendo sua redução associada a déficits neuromusculares, sedentarismo, sarcopenia e perda de funcionalidade. A força de preensão manual apresentou média de 16,11 kgf (DP = 6,28), próxima ou abaixo dos valores de referência para sarcopenia em idosos (mulheres <16 kgf, homens <27 kgf) segundo o Consenso Europeu de Sarcopenia (Cruz-Jentoft et al., 2019), indicando redução da força muscular e risco de fragilidade. Segundo Virtuoso et al. (2014), a perda muscular compromete o sistema neuromuscular, afetando força, equilíbrio e velocidade. No teste de levantar e sentar da cadeira, a média de 9,18 repetições (DP = 2,89) indica baixa força e resistência dos membros inferiores, comprometendo a funcionalidade e independência dos idosos. Preservar a capacidade muscular nessa região é essencial para manter a aptidão física e retardar o declínio da independência ao longo do processo de envelhecimento. Já o teste de alcançar à frente apresentou média negativa (-8,18 cm; DP = 14,55), indicando déficits importantes na mobilidade e flexibilidade de posteriores de coxa. Tais limitações elevam o risco de quedas e comprometem a independência, ressaltando a importância de intervenções com foco em mobilidade e flexibilidade

(Rosa et al., 2019). Os resultados indicam fragilidade funcional nos idosos, com baixa mobilidade, força muscular e flexibilidade reduzida, além de equilíbrio comprometido. Isso orientou a reorganização das intervenções do projeto, priorizando fortalecimento progressivo dos membros, exercícios cognitivo-motores, treinos de equilíbrio e circuitos funcionais para melhorar a funcionalidade e diminuir o risco de quedas. Os idosos serão acompanhados regularmente, com reavaliações semestrais para ajustar as intervenções. Também são realizadas atividades com foco na socialização para potencializar o engajamento, os benefícios psicossociais e contribuir para um envelhecimento ativo e funcional.

4. Considerações

O projeto mostrou-se eficaz na promoção da saúde e qualidade de vida de idosos institucionalizados, ao integrar avaliações e intervenções planejadas e contextualizadas. Os dados identificaram limitações motoras e funcionais, orientando estratégias mais seguras e eficazes. Observou-se maior engajamento e indícios de melhora nas interações sociais. A articulação entre extensão, ensino e pesquisa também contribuiu para a formação acadêmica e a compreensão do envelhecimento.

Referências

CRUZ-JENTOFT, A. J. et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. **Age and Ageing**, v. 48, n. 1, p. 16–31, Jan. 2019.

DIAS, A. L. P. et al. Risco de quedas e a síndrome da fragilidade no idoso. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 36, p. eAPE006731, 2023.

ROSA, M. A. B. M. V.; COIMBRA, A. M. V.; NASCIMENTO, A. F. do; RICCI, N. A. Avaliação do limite de estabilidade pelo Teste Alcance Funcional anterior em idosos. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 26, n. 1, p. 37–42, 2019.

SILVA-GRIGOLETTO, M. E. D.; RESENDE-NETO, A. G. DE.; TEIXEIRA, C. V. L. S. Treinamento funcional: uma atualização conceitual. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 22, p. e70646, 2020.

SPEKALSKI, M. V. DOS S. et al.. Velocidade da marcha associada aos fatores clínicos em idosos na atenção primária à saúde: revisão integrativa. **Cogitare Enfermagem**, v. 29, p. e92975, 2024.

VIRTUOSO, J. F. et al. Força de preensão manual e aptidões físicas: um estudo preditivo com idosos ativos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 4, p. 775–784, out. 2014.