

ADAPTED PHYSICAL EXERCISES FOR ELDERLY WOMEN IN LONG-TERM CARE FACILITIES

LUZIANE CRUZ FERREIRA GUIMARÃES
MIGUEL ÂNGELO GUIMARÃES ROCHA
YÚLA PIRES DA SILVEIRA FONTENELE DE MENESES
State University of Piauí-UESPI. Teresina, Piauí, Brazil. luzianecfg@aluno.uespi.br

Abstract

Introduction: Aging is a natural process with several physiological changes that lead to functional decline. Physical exercises for these institutionalized elderly individuals are necessary because they promote improvements in muscle strength, balance, and cognition. **Objective:** Stimulate the motor and affective functionality of institutionalized elderly women with exercises adapted to them. **Methodology:** This is a descriptive, qualitative, observational study carried out in a long-term nursing home. The sample consisted of 8 elderly women aged between 64 and 82 years, two of whom were wheelchair users and 6 who were more independent. The exercises were adapted to the limitations of the elderly women. Ten sessions lasting 60 minutes each were held, with 10 minutes of warm-up, 30 minutes of adapted exercises with and without dancing, 10 minutes of walking, and 10 minutes of relaxation and conversation circle. The experience report was made through observation of participation, dialogue with caregivers about the behavioral and autonomy changes of the elderly women, and the use of a logbook. The activities were conducted by two interns in the seventh period of the Bachelor's Degree in Physical Education, accompanied by the supervising teacher of the internship on site. **Results and Discussion:** It was observed that the elderly women began to interact better during the exercises throughout the practices, and when the practices had music and dance, the interaction seemed to be more enjoyable. **Conclusion:** Adaptations of physical exercises based on the limitations of elderly women promoted a feeling of gains in balance and functionality, thus generating general well-being. **Keywords:** Resistance exercise, aging, elderly.

EJERCICIOS FÍSICOS ADAPTADOS PARA MUJERES MAYORES EN CENTROS DE CUIDADOS DE LARGA DURACIÓN

Resumen

Introducción: El envejecimiento es un proceso natural con varios cambios fisiológicos que conducen al declive funcional. Los ejercicios físicos para estos adultos mayores institucionalizados son necesarios porque promueven mejoras en la fuerza muscular, el equilibrio y la cognición. **Objetivo:** Estimular la funcionalidad motora y afectiva de mujeres mayores institucionalizadas con ejercicios adaptados a ellas. **Metodología:** Se trata de un estudio descriptivo, cualitativo y observacional realizado en una residencia de ancianos de larga estancia. La muestra estuvo compuesta por 8 mujeres mayores de entre 64 y 82 años, dos de las cuales usaban silla de ruedas y 6 que eran más independientes. Los ejercicios se adaptaron a las limitaciones de las mujeres mayores. Se realizaron diez sesiones de 60 minutos de duración cada una, con 10 minutos de calentamiento, 30 minutos de ejercicios

adaptados con y sin baile, 10 minutos de caminata y 10 minutos de relajación y círculo de conversación. El relato de la experiencia se realizó mediante la observación de la participación, el diálogo con los cuidadores sobre los cambios de comportamiento y autonomía de las mujeres mayores y el uso de un libro de registro. Las actividades fueron realizadas por dos practicantes del séptimo periodo de la Licenciatura en Educación Física, acompañadas por el profesor supervisor de la pasantía en el lugar. **Resultados y discusión:** Se observó que las mujeres mayores comenzaron a interactuar mejor durante los ejercicios a lo largo de las prácticas, y cuando las prácticas incluían música y baile, la interacción parecía ser más amena. **Conclusión:** Las adaptaciones de ejercicios físicos en función de las limitaciones de las mujeres mayores promovieron una sensación de ganancias en el equilibrio y funcionalidad, generando así bienestar general.

Palabras clave: Ejercicio de resistencia; Envejecimiento; Adulto mayor.

EXERCICES PHYSIQUES ADAPTÉS POUR LES FEMMES ÂGÉES DANS LES ÉTABLISSEMENTS DE SOINS DE LONGUE DURÉE

Abstrait

Introduction: Le vieillissement est un processus naturel caractérisé par de nombreux changements physiologiques qui entraînent un déclin fonctionnel. L'exercice physique est nécessaire pour les personnes âgées institutionnalisées, car il favorise l'amélioration de la force musculaire, de l'équilibre et de la cognition. **Objectif:** Stimuler la fonctionnalité motrice et affective des femmes âgées institutionnalisées avec des exercices adaptés à elles. **Méthodologie:** Il s'agit d'une étude observationnelle descriptive et qualitative menée dans un EHPAD. L'échantillon était composé de 8 femmes âgées de 64 à 82 ans, dont deux utilisatrices de fauteuil roulant et 6 plus autonomes. Les exercices ont été adaptés aux limitations des femmes âgées. Dix séances de 60 minutes chacune ont été réalisées, comprenant 10 minutes d'échauffement, 30 minutes d'exercices adaptés avec et sans danse, 10 minutes de marche et 10 minutes de relaxation et de cercle de conversation. Le rapport d'expérience a été établi par l'observation de la participation, le dialogue avec les soignants sur les changements comportementaux et d'autonomie des femmes âgées, et l'utilisation d'un journal de bord. Français Les activités ont été menées par deux stagiaires en septième période du baccalauréat en éducation physique, accompagnées par l'enseignant superviseur du stage sur place. **Résultats et discussion:** Il a été observé que les femmes âgées ont commencé à mieux interagir pendant les exercices tout au long des pratiques, et lorsque les pratiques comportaient de la musique et de la danse, l'interaction semblait être plus agréable. **Conclusion:** Les adaptations d'exercices physiques en fonction des limitations des femmes âgées ont favorisé une sensation de gain d'équilibre et de fonctionnalité, générant ainsi un bien-être général.

Mots-clés: Exercice de résistance, vieillissement, personnes âgées.

EXERCÍCIOS FÍSICOS ADAPTADOS PARA IDOSAS EM INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA

Resumo

Introdução: O envelhecimento é um processo natural com diversas alterações fisiológicas que levam o indivíduo ao declínio funcional. Os exercícios físicos para esses idosos institucionalizados, se fazem necessário, por promover melhora da força muscular, equilíbrio e cognição. **Objetivo:** Estimular com exercícios adaptados a funcionalidade motora e afetiva de idosas institucionalizadas. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo qualitativo observacional realizado em uma casa de repouso de longa permanência. A amostra foi composta por 8 idosas com idade entre 64 e 82 anos, sendo duas cadeirantes e 6 com mais

autonomia. Os exercícios foram adaptados às limitações das idosas. Foram realizadas 10 sessões com duração de 60 minutos cada uma, sendo 10 minutos de aquecimento, 30 de exercícios adaptados com e sem danças, 10 minutos de caminhadas e 10 de relaxamento e roda de conversa. O relato de experiência ocorreu por meio de observação na participação, diálogo com os cuidadores sobre as alterações comportamentais e de autonomia das idosas e o uso de diário de bordo. Conduziam as atividades, dois estagiários do sétimo período do curso de Bacharelado em Educação Física acompanhados pela professora supervisora do estágio no local. **Resultado e Discussão:** Observou-se que as idosas passaram a interagir melhor durante os exercícios ao longo das práticas, e quando as práticas tinham músicas e danças a interação parecia ser mais prazerosa. **Conclusão:** As adaptações dos exercícios físicos com base nas limitações das idosas promoveram sensação de ganhos no equilíbrio e funcionalidade gerando assim bem-estar geral.

Palavras-chave: Exercício resistido, envelhecimento, idosos.

Introdução

O envelhecimento é um processo natural e complexo com diversas alterações fisiológicas que levam o indivíduo ao declínio funcional (Carvalho & Carvalho, 2020; Camões et al., 2016; Menezes et al., 2018; Paulo et al., 2012). Entretanto o envelhecimento varia de indivíduo para indivíduo, ou seja, as incapacidades orgânicas e funcionais podem ser determinadas pelo ambiente e estilo de vida (Coelho et al., 2020; Martins et al., 2016; Nascimento et al., 2024; Paulo et al., 2012).

Mediante a esse contexto durante o envelhecimento algumas capacidades motoras, como força, velocidade, flexibilidade e equilíbrio apresentam declínios (Alves et al., 2018; Carvalho & Carvalho, 2020; Coelho et al., 2020; Figueiredo et al., 2021; Garcia et al., 2020; Gonçalves et al., 2010). A cognição que é o ato ou processo de conhecer, que envolve atenção, percepção, memória, raciocínio, pensamento e linguagem, também se torna reduzida provocando em alguns idosos o quadro de desorientação espacial que pode levar a risco de queda (Gomes et al., 2020; Gonçalves et al., 2010; Nascimento et al., 2024).

Diante desse cenário, é percebido que o declínio funcional se torna mais agravante quando os idosos são institucionalizados, e isso se dá devido às consequências decorrentes da inatividade funcional (Carvalho & Carvalho, 2020; Figueiredo et al., 2021; Gonçalves et al., 2010). Para Paulo et al. (2012) quanto o maior tempo de institucionalização maior o comprometimento da saúde do idoso com maior risco de queda e declínio cognitivo e mental. O perfil dos idosos institucionalizados é diferenciado do perfil dos outros idosos, isso porque os idosos institucionalizados necessitam de atenção, suporte e serviço especializados, pois apresentam maior fragilidade, morbidade física e mental estando propensos a ocorrência de agravos à saúde (Guimarães et al., 2016; Nascimento et al., 2024; Tomicki et al., 2016).

Ainda seguindo nesse raciocínio, Nascimento et al. (2024) destaca que os idosos são inseridos em instituições de repouso de longa permanência devido ao declínio cognitivo, incapacidade motora, sequelas neurológicas e baixa renda fazendo com que os familiares os

abandonem diante dessas fragilidades.

Diante dessa análise os exercícios físicos para esses idosos institucionalizados, se fazem necessário, uma vez que, o exercício físico promove melhora da força muscular, equilíbrio e cognição (Coelho et al., 2020; Faria et al., 2020; Figueiredo et al., 2021; Martins et al., 2016; Nascimento et al., 2024). Para Camões et al. (2016) a qualidade de vida dos idosos está intimamente ligada à autonomia de realizar tarefas da vida diária, que podem ser melhoradas por meio de exercícios físicos. Seguindo ainda nessa contextualização alguns pesquisadores descrevem que os exercícios físicos em sua forma lúdica e adaptada são coadjuvantes na melhoria da qualidade de vida dos idosos e pode servir de proteção contra doenças neurodegenerativa (Coelho et al., 2020; Guimarães et al., 2016; Silva et al., 2021; Tomicki et al., 2016).

Pesquisa realizada por Ferreira et al. (2025) relatou que a capacidade funcional e aptidão física dos idosos institucionalizados, são preservadas quando estes estão inclusos em programas de treinamento que visão a melhora da força muscular, resistência, equilíbrio, coordenação motora e qualidade de vida.

Seguindo nessa perspectiva da qualidade de vida dos idosos, além dos efeitos positivos na força física, equilíbrio e cognição, os exercícios físicos são protagonistas na melhora das funções das tarefas da vida diária, pois por meio das habilidades adquiridas durante os treinos e atividades propostas, os idosos passam a melhorar a capacidade de coordenação motora e destreza manual, o que facilita nas atividades da vida diária (Coelho et al., 2020; Figliolino et al., 2009; Figueiredo et al., 2021; Guimarães et al., 2016; Prado et al., 2021; Silva & Berbel, 2015; Silva et al., 2021; Tomicki et al., 2016). Para Nascimento et al. (2024) a qualidade de vida dos idosos esta associada a redução dos agravos que acometem a funcionalidade dessa população, sendo que, quanto mais o idoso pratica atividade física mais autonomia este apresenta e conseqüentemente apresenta melhora na qualidade de vida.

As pesquisas apontam que os exercícios físicos quando supervisionado por profissionais capacitados tem maior aceitação da população idosa, e isso se faz porque os profissionais de educação física passam segurança na realização dos exercícios e quando estes corrigem os movimentos e também quando passam os comandos verbais de forma assertiva (Figliolino et al., 2009; Figueiredo et al., 2021; Paulo et al., 2012).

Sendo assim o objetivo desse estudo foi estimular com exercícios adaptados a funcionalidade motora e afetiva de idosos institucionalizados.

Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo qualitativo realizado em uma casa de repouso de longa permanência, localizada na zona leste da cidade de Teresina-PI.

A amostra foi composta por 8 idosas com idade entre 64 e 82 anos, que aceitaram realizar exercícios de forma adaptada as suas próprias limitações, sendo duas cadeirantes e 6 com mais autonomia funcional. As idosas apresentavam incapacidades físicas e funcionais, com limitações de locomoção, de equilíbrio e coordenação motora. Todas as idosas apresentavam dificuldades de orientação temporal e baixa cognição de fluência verbal. Este estudo aconteceu de 05 de março a 28 de maio de 2025, as quartas e quintas-feiras das 8:30 às 9:30. Com o intuito de prevenir os agravos da incapacidade funcional e promover o bem-estar, foram implementados exercícios adaptados para membros inferiores e superiores, com foco no equilíbrio, coordenação motora e resistência muscular. As sessões de exercícios tinham duração de 60 minutos, com 10 minutos de aquecimento, 30 de exercícios adaptados com e sem danças, 10 minutos de caminhadas e 10 de relaxamento e roda de conversa. Os exercícios globais foram: sentar e levantar da cadeira, abdução de quadril, flexão plantar e dorso-flexão, flexão e extensão de cotovelo e de joelho, elevação lateral de braço (ombro). O aquecimento foi realizado com movimentos de rotação de punho, braços e tornozelos. As danças foram escolhidas com abordagem de passos laterais, de profundidade, de instabilidade postural estática e dinâmica. Os exercícios de relaxamento foram aplicados por meio de técnicas de respiração diafragmática profunda, apoio em cadeiras e parede. Todos os exercícios foram adaptados de acordo com as incapacidades motoras e cognitivas idade forma individualizada.

Após os 10 atendimentos o relato de experiência ocorreu utilizando os diálogos pós-aulas (rodas de conversa) entre os estagiários, as idosas envolvidas nas dinâmicas dos exercícios, a professora orientadora dos estagiários e as cuidadoras, em uma análise qualitativa de desenvolvimento das atividades e evolução de mobilidade e interação social das idosas.

Este estudo obedeceu as Diretrizes estabelecidas pela Resolução nº 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde que regulamenta as pesquisas envolvendo seres humanos na área de Ciências Humanas e Sociais, e foi submetido ao Comitê de Ética e aprovado com registro CAEE 484744324.5.0000.5211, como recorte de um trabalho do Grupo de Estudos em Desenvolvimento Humano em uma Perspectiva de Educação e Saúde - GEDEHPES da UESPI.

Resultados e Discussão

Os estagiários relataram que durante os exercícios algumas melhorias locomotoras e de equilíbrio eram percebidas. Entretanto não foi possível perceber melhorias significativas nas cadeirantes devido à baixa demanda de estímulos ativo durante os exercícios.

Os estagiários também relataram que as idosas passaram a interagir melhor durante os exercícios ao longo das práticas, e quando as práticas tinham musicas e danças a

interação parecia ser mais prazerosa. Foi também percebido que após cada sessão de exercícios as idosas demonstravam bem-estar geral e pouco reclamavam de cansaço, dor muscular e fadiga e que as mesmas socializavam mais entre si.

Esses relatos mostram que idosos institucionalizados com mais limitações físicas podem ser prejudicados pela falta de estímulo ativo e pelo fato do ambiente não proporcionar condições de aplicação de estímulos passivos, uma vez que, quando os profissionais de educação física buscam exercícios de forma coletiva, não conseguem atingir a todos os públicos, pois para isso seria necessário um grupo maior de profissional em uma única aula, o que em alguns casos é inviável. Em vista disso os planos de aulas buscam a interação e dinamismo entre os idosos que tem menos incapacidades funcionais, para ajudar aqueles que têm maior incapacidade física. Foi pensando nisso que durante as práticas dos exercícios os estagiários solicitavam que algumas idosas ajudassem as cadeirantes e as com menos capacidade de locomoção e mobilidade articular. Assim as idosas interagiam entre si e buscavam ensinar o que os professores solicitavam durante os exercícios. Essa foi uma das estratégias de adaptação dos exercícios que os professores buscaram, visando assim a inclusão de todas durante as práticas. Ainda seguindo sobre esse olhar, uma das maiores preocupações dos professores foi realizar atividades em que todas pudessem se sentir inseridas a todo o momento. E isso não foi uma tarefa fácil na percepção dos estagiários, uma vez que, as limitações das idosas eram diversificadas e exigia dos professores a busca constante de conduzir os comandos verbais com as mais ativas, enquanto realizavam movimentos passivos com as mais debilitadas como no caso das cadeirantes. Entretanto para os estagiários foi prazeroso ver como as idosas estavam sempre empenhadas em realizar os exercícios e como as mais ativas eram paciente em esperar as cadeirantes realizarem os exercícios de forma passiva e ativo-assistida. Após os exercícios as idosas relatavam sensação de bem-estar tanto em praticar os exercícios e atividades envolvidas, bem como se sentiam úteis em ajudar as demais idosas.

Estudos realizados com idosos institucionalizados demonstram que após as intervenções com exercícios físicos voltados para o ganho funcional, reduzem de forma significativa os riscos de queda, sendo também capaz de contribuir para o bem-estar geral (Sá et al., 2012; Tomicki et al., 2016). Outros estudos mostram que os exercícios adaptados são capazes de estimular a funcionalidade dos idosos mediante os diversos componentes do sistema nervoso central (Silva et al., 2015; Sá et al., 2012).

Estudo semelhante aos citados e ao presente estudo foi realizado por Nascimento et al. (2024) cujo objetivo foi avaliar a capacidade funcional, o equilíbrio e o risco de quedas em 72 idosos institucionalizado praticantes de exercício físico e ativos, mostrou que os idosos que praticam exercícios físico apresentaram menor risco de quedas do que os idosos ativos. Esse relato mostra a importância não só de manter os idosos ativos fisicamente, mais mostra

também que estes devem estar inseridos em programas de treinamentos devidamente acompanhados por profissionais de educação física seguindo um planejamento adequado às incapacidades e funcionalidades que acometem os idosos nesses ambientes (Martins et al., 2016).

Uma revisão sistemática realizada por Pillatt et al. (2019) comprovam que os exercícios físicos trazem efeitos benéficos para os idosos institucionalizados, promovendo aumento de força, equilíbrio, mobilidade, redução de quedas, melhora da qualidade de vida e bem-estar geral, o que corrobora com os relatos mencionados pelos estagiários envolvidos na pesquisa.

Quando questionadas sobre os efeitos dos exercícios as idosas relataram sensação de bem-estar, sentindo-se mais ativas, motivadas e satisfeitas com a prática. Uma idosa relatou o seguinte “eu pergunto é cedo se vai ter atividade, eu já sei os dias, é que me sinto viva quando a professora chega”. Outra idosa destacou o seguinte “eu gosto dos exercícios com música, é menos cansativo e mais divertido fazer as atividades ouvindo as musicas da Elba Ramalho”. Essa percepção de bem-estar, motivação e satisfação durante as práticas de exercícios envolvendo musicas escolhidas pelas idosas mostra o quão é importante realizar as adaptações necessárias para transformar as práticas de exercícios o mais prazerosa possível e ao mesmo tempo sem deixar de lado os objetivos principais do plano de treino. Estudo realizado por Antunes et al. (2018) com 7 idosos apontou que exercícios realizados com musicas e danças favorecem a socialização entre os idosos, promovendo a sensação de felicidade, prazer, emoções boas e leveza. Ainda segundo o estudo de Antunes et al. (2018) os idosos quando praticam exercícios com musicalidade deixam de lado a timidez e o medo de executar passos laterais e de profundidade, o que pode inibir o risco de quedas e melhorar a funcionalidade desse público.

As cuidadoras das idosas disseram “as florzinhas ficam mais ativas depois dos exercícios, elas ficam ansiosas para que chegue o dia das atividades. Algumas estão mais comunicativas e estão nos ajudando no que tange a mobilidade e autonomia”. Uma cuidadora relatou o seguinte “depois que os estagiários chegaram, vimos à possibilidade de melhorar a nossa conduta com as florzinhas. Aprendemos com eles que os exercícios podem ser variados, simples, adaptados sem gerar riscos às idosas, foi muito gratificante para nós vivenciar essa experiência com esses futuros profissionais, Gratidão”.

Esse foi um dos relatos que trouxe certa surpresa para os estagiários, pois estes não achavam que as melhorias estavam se direcionando para além da melhora das capacidades físicas e emocionais. Mesmo sabendo que em alguns momentos algumas cuidadoras participavam das aulas ajudando na aplicação dos exercícios, perguntando sobre os nomes e porque que alguns exercícios eram aplicados, ainda sim, os estagiários não imaginavam que as condutas estavam sendo replicadas pelas cuidadoras em momentos diversos. Isso

levou os professores a se questionarem sobre o fato das aulas terem proporcionados as cuidadoras mais confiança em produzir movimentos com as idosas. Também foi questionado que as variadas formas de aplicação dos exercícios reduziram de alguma forma o medo das cuidadoras e replica os movimentos e agir com as idosas dentro da margem de segurança sem levar riscos a saúde destas. E essa foi uma supressa gratificante para os estagiários que puderam presenciar as modificações estruturais, como foi o fato da troca de uma cadeira de rodas de melhor funcionalidade para a prática de exercício de uma cadeirante hemiplégica e também puderam perceber que após essa experiência das idosas e cuidadoras com a prática dos exercícios há a possibilidade da continuação dessas práticas por outros profissionais ou acadêmicos, propiciando aos idosos o envelhecimento ativo e uma vida mais saudável e prazerosa.

Em um estudo reflexivo sobre o envelhecimento ativo Prado et al. (2021) relatou que o caminho para ter um envelhecimento saudável esta intimamente ligado a prática de exercícios físicos, pois quando os idosos tornam-se praticantes de atividades físicas, estes evitam o avanço de comorbidade e de incapacidades funcionais, o que favorece a autoconfiança e autonomia durante a prática da vida diária e consequentemente a promoção da praticidade na condução das ações que as cuidadoras realizam em suas atividades nos lares de longa permanência. Abordando outra percepção do envelhecimento saudável Paula et al (2010) realizaram um estudo com 29 idosos residentes de uma casa de repouso de longa permanência, relataram que os idosos que praticaram atividades físicas três vezes por semana de forma orientada, melhoraram a percepção do bem estar geral, quando avaliados pela Escala de Bem-Estar Subjetivo-EBES. Revisão sistemática realizado por Santos et al. (2023) destacou que as idosos são beneficiados pela pratica de exercício físico e que o profissional de educação física tem um papel importante na prescrição dos exercícios e na manutenção da qualidade de vida e bem- estar dessa população.

Esses estudos mostram a importância da pratica de exercícios em ambientes em que se encontram idosos fragilizados, sendo que os benefícios vão para além dos ganhos funcionais, psicológicos e emocionais, mais também trás benefícios para todos os envolvidos nos cuidados desses idosos.

Um relato que se mostrou significativo foi o fato das idosas ao longo das práticas continuarem aprendendo sobre os exercícios, mesmo que em alguns momentos e na fase inicial das atividades, estas relatassem que não sabiam executar tais movimentos. Entretanto com a persistência e demonstrações dos movimentos as idosas foram aprimorando a execução dos exercícios, chegando ao ponto de ajudar umas as outras demonstrando confiança e autonomia. Esse relato corrobora com o estudo de Paulo et al (2012) realizado em uma casa de longa permanência com os idosos residentes. Os pesquisadores observaram que os idosos demonstravam receio e falta de confiança em realizar a atividade

propostas pelos profissionais de educação física, porém à medida que foi passando o tempo, os idosos já praticavam os exercícios com maior autonomia e elevado nível de empolgação. Com o objetivo de investigar os fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos em idosos, bem como verificar os exercícios mais prazerosos e benefícios percebidos Figueiredo et al. (2021) relataram que um dos fatores que mais contribuem para a prática de exercícios físicos entre os idosos é a socialização e o encontro com os amigos, bem como o prazer na superação, a diversão e a busca por saúde. Concluíram também que os exercícios físicos proporcionam aos idosos a sensação de bem-estar, maior disposição e melhora de dores articulares.

Quando se pensa em autonomia e independência na terceira idade busca-se entender até onde as capacidades físicas que estão em declínio se relacionam com o processo de sarcopenia nos idosos institucionalizados. Mediante a essas reflexões um estudo de revisão de literatura realizado por Faria et al. (2020) mostrou que os idosos que praticam atividades físicas apresentam maior densidade de massa muscular e por conta disso apresentam mais força, equilíbrio, velocidade na caminhada, mobilidade e melhor desempenho nas atividades da vida diária, apresentando melhor qualidade de vida. Ainda nessa perspectiva Silva et al. (2021) realizaram uma pesquisa com 63 idosos, cujo objetivo foi verificar a qualidade de vida de idosos segundo a prática de exercícios físicos. Concluíram que os idosos melhoraram as capacidades físicas, as relações sociais e a satisfação com a própria saúde, o que indicou que os idosos auto avaliaram como boa a qualidade de vida devido a prática dos exercícios físicos.

Diante de tudo que foi mencionado, esse relato de experiência apresenta de forma significativa sobre a importância da prescrição de exercícios funcionais e adaptados as necessidades de idosos fragilizados. Também trás reflexões sobre como as condutas devem ser aplicadas quando os participantes apresentam diferentes tipos de incapacidades e comprometimentos cognitivos, sem que as ações gerem constrangimentos e exclusão daqueles mais débeis. E essa foi uma das maiores preocupações dos estagiários, realizar os exercícios sem que houvesse discriminação e preconceitos equivocados durante os comandos verbais e durante a solicitação de alguns movimentos que poderiam ser mal interpretados pelas idosas que não podiam ficar em pé, que não podiam movimentar os braços e que apresentavam baixa compreensão cognitiva.

Conclusão

Em conclusão as 10 sessões de exercícios físicos com adaptações foram capazes de estimular a funcionalidade motora e afetiva de idosas institucionalizadas, de acordo com relatos das próprias idosas e de seus cuidadores, mais especificamente em relação a se sentir motivadas e melhor se relacionar com as demais pessoas do asilo nos dias de

intervenção.

As percepções dos estagiários são de relevância, uma vez que, estes estão envolvidos com a prática dos conteúdos estudados em sala de aula, não se deixando levar pelo empirismo, mais sim pela praticidade científica, as quais podem ser expressas por meio de um relato de experiência. Dessa forma foi possível observar ganhos funcionais de acordo com a percepção de cada idosa após os exercícios adaptados.

Estudos futuros deverão ter maior critério de avaliação e maior duração de intervenção.

Declaração de conflito de interesses

Não há nenhum conflito de interesses no presente estudo.

Declaração de financiamento

Esta pesquisa não recebeu financiamentos de terceiros, sendo todos os gastos e custos adquiridos dos financiamentos dos próprios pesquisadores envolvidos.

Referências

- Antunes, D., Belotti, J. L. S., Cerri, A., Negri, M., Serafim, T. H. S., & Porto, E. T. R. (2018). DANÇA PARA IDOSOS: OS BENEFÍCIOS REVELADOS PELA PRÁTICA. *Revista CPAQV -Centro De Pesquisas Avançadas Em Qualidade De Vida* , 10(2). <https://doi.org/10.36692/cpaqv- v10n2-6>.
- Carvalho, J. R. de, & Carvalho, B. T. do C. de. (2020). Estudo Comparativo Da Capacidade Funcional De Idosos Praticantes E Não Praticantes De Exercício Físico Na Cidade De Miracema/Rj. *Conhecendo Online*, 6(1), 1–14.
- Camões, M., Fernandes, F., Silva, B., Rodrigues, T., Costa, N., Bezerra, P. (2016). Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais. *Motricidade*. 12(96), 96-105.
- Coelho, H.S., Sales, B.C.M., Soares, L.P., Júnior, R.J.M. (2020). Capacidade Funcional, Indicativos de Sarcopenia, Risco de Quedas e Qualidade de Vida Entre Idosos Institucionalizados, Idosos Praticantes e Não Praticantes de Exercício Físico. *Revista Científica UNIFAGOC*. 5(2).
- Faria, G.A.S., Silva, L.R.B., Rebelo, A.C.S., Oliveira, J.C.M., Júnior, C.A.P., Oliveira, C.G.A. (2020). Os benefícios do treinamento resistido para prevenção da sarcopenia em

idosos: Uma revisão de literatura . *Referências Em Saúde Do Centro Universitário Estácio De Goiás*, 3(02), 164–170.

Gibson Alves, T. G., de Sousa, E. C., de Sousa, R. S., Abrahin, O. S. C., Rodrigues, R. P., & Alves, E. A. C. (2018). Exercícios resistidos melhoram a qualidade de vida em idosos: estudo qualitativo. *RBPFEEX - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício*, 12(73), 205- 212.

Gomes, C.J., Ferreira, S., Teixeira, S.M.S., Moda, P.P.O., Benito Mancini, R., Rosa Bergamo, R., Leandro Araújo, T., Júnior, J.P.S., Matsudo, V.K.R., Matsudo, S.M.M. (2025). Efeito de uma intervenção de atividade física na aptidão física e capacidade funcional de idosos institucionalizados. *Diagnóstico E Tratamento*, 30(1), 20–7.

Figliolino, J.A.M., Morais, T.B., Berbel, A.M., Corso, S.T. (2009). Análise da influência do exercício físico em idosos com relação a equilíbrio, marcha e atividade de vida diária. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* 12(2), 227-238.

Figueiredo, K., Coelho, F.G.M., Chaves, A.D., Brunheroti, K.A., Brito, B.T.G., Castro. C.B., Pa- pini, C.B. Fatores motivacionais para a prática de exercício físico em ido-sos: estudo de abordagem mista. *Arq Cien do Esp.* **2021**, 9.

Garcia, L.X., Prado, D.S.V., Caputo, L.R.G., Gomes, T.F., Da Costa, T.A. (2020). Benefícios do treinamento resistido para idosos. *Revista Científica Online ISSN.* 12(2).

Gomes, R.C.N.T., Barros, K.B.N.T., Gomes, E.L., Júnior, T.A.A., Letieri, R.V., Junior, J.A.R.P. (2015). Efeitos Do Treinamento Resistido Na Força De Indivíduo Com Paralisia Cerebral. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo.* 9(55). 545-554.

Gonçalves, L. H. T., Silva, A. H. da, Mazo, G. Z., Benedetti, T. R. B., Santos, S. M. A. dos, Marques, S., Rodrigues, R. A. P., Portella, M. R., Scortegagna, H. de M., Santos, S. S. C., Pelzer, M. T., Souza, A. dos S., Meira, E. C., Sena, E. L. da S., Creutzberg, M., & Rezende, T. de L. (2010). O idoso institucionalizado: avaliação da capacidade funcional e aptidão física. *Cadernos de saude publica*, 26(9), 1738–1746.
<https://doi.org/10.1590/s0102-311x201000900007>.

Guimarães, A., Carmen, Dutra, N., Santos, Silva, G., Sousa, Vieira-Silva, M., & Brisa, D. (2016). Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 11(2).

Martins, H. O., Bernardo, K., Martins, M. S., Alfieri F.M (2016). Controle postural e o medo de cair em idosos fragilizados e o papel de um programa de prevenção de quedas. *Acta Fisiatr.* 23(3):113-119.

Menezes, J. N. R., Monte Costa, M. de P., Silva Iwata, A. C. do N., Mota de Araujo, P., Oliveira, L. G., de Souza, C. G. D., & Duarte Fernandes, P. H. P. (2018). A Visão Do Idoso Sobre O Seu Processo De Envelhecimento. *Revista Contexto & Saúde*, 18(35), 8–12. <https://doi.org/10.21527/2176-7114.2018.35.8-12>.

Nascimento, M. dos A., Gonçalves, P., Sudré, R. C. das R., Fernandes, A. de O., De Andrade, E. L., Filho, A. R., Capeloa, C. N., De Freitas, A., Douradinho, C., Cavalcante, F. V., Da Cunha, M. F., Lazzareschi, L., Braga, C., & Filoni, E. (2024). Capacidade funcional, equilíbrio e quedas em idosos institucionalizados, praticantes de exercício físico e ativos. *Lumen et Virtus*, 15(39), 1854–1869. <https://doi.org/10.56238/levv15n39-021>.

Paula, M.G.M., Frota, R.I.B., Rocha, A.M., Matos, C.R.O., Tolentino, G.P. (2010). Associação Entre Bem-Estar Subjetivo e Nível de Atividade Física em Idosos Institucionalizados. *R. Min. Educ. Fís.* Edição Especial, 5:105-114.

Paulo, T. R. S. de, Castellano, S. M., Mendes dos Santos, W. L., Campos, D. R., Silva Campos, L. A. (2012). O Exercício Físico Funcional Para Idosos Institucionalizados: Um Novo Olhar E Os Benefícios Para As Atividades Da Vida Diária. *Estudos Interdisciplinares Sobre O Envelhecimento*, 17(2). <https://doi.org/10.22456/2316-2171.24211>.

Pillatt, A. P., Nielsson, J., Schneider, R. H. (2019). Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. *Fisioterapia e Pesquisa*, 26(2), 210–217. <https://doi.org/10.1590/1809-2950/18004826022019>.

Prado, B. P. do, Reis, L. A. dos, Assis, W. C., Brito, F. R., Rabelo, L. A. N., Guimarães, F. E. de O., Britto, I. T. de, & Reis, L. A. dos. (2021). Exercício físico como ferramenta para o envelhecimento ativo: Uma reflexão teórica. *Research, Society and Development*, 10(7), e37710716629. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i7.16629>.

Sá, A. C. A. M., Bachion, M. M., & Menezes, R. L. de. (2012). Physical exercises to prevent falls: a clinical trial with institutionalized elderly in the city of Goiânia in Brazil. *Ciência & saúde coletiva*, 17(8), 2117–2127. <https://doi.org/10.1590/s1413-81232012000800022>.

Santos, L. C. F. dos, Silva, A. D. A. e, Cordeiro, C. B., Santos, J. dos, & Vasconcelos, L. G. da C. (2023). A Prática Do Exercício Físico Como Promoção Da Saúde Na População Idosa. *Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação*, 9(6), 3013–3028. <https://doi.org/10.51891/rease.v9i6.10481>.

Da Silva, V. R. R., De Souza, G. R., Crepaldi-Alves, S. C. (2015). Benefícios do exercício físico sobre as alterações fisiológicas, aspectos sociais, cognitivos e emocionais no envelhecimento. *Revista CPAQV - Centro De Pesquisas Avançadas Em Qualidade De Vida*, 7(3). <https://doi.org/10.36692/87>.

Silva, A. F. G. da., Berbel, A. M. (2015). O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso. *ABCS Health Sciences*, 40(1). <https://doi.org/10.7322/abcs-hs.v40i1.698>.

Silva, B. F., Cardoso, M. R. R., Lopes, G. de S., Duarte, J. M. G., Nicolussi, A. C. (2022). Qualidade De Vida De Idosos Segundo A Prática Regular De Exercício Físico. *Revista de Enfermagem e Atenção à Saúde*, 10(3). <https://doi.org/10.18554/reas.v10i3.4566>.

Tomicki, C., Zanini, S. C. C., Cecchin, L., Benedetti, T. R. B., Portella, M. R., Leguisamo, C. P. (2016). Effect of physical exercise program on the balance and risk of falls of institutionalized elderly persons: a randomized clinical trial. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, 19(3), 473–482. <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150138>.