



## BENEFÍCIOS DA PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADES FÍSICAS NA PERCEPÇÃO DE SAÚDE, BEM-ESTAR E FUNCIONALIDADE DO IDOSO

Ane Lourdes Alcarria Andrioni<sup>1</sup>, Maria Eduarda Manzano<sup>2</sup>, Aliny de Lima Santos<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá, PR. Universidade Cesumar (UNICESUMAR), [anelourdesalcarria@gmail.com](mailto:anelourdesalcarria@gmail.com). <sup>2</sup>Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá, PR; Universidade Cesumar (UNICESUMAR), [memanzano05@gmail.com](mailto:memanzano05@gmail.com).

<sup>3</sup>Enfermeira, Doutora em Enfermagem. Docente efetiva do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde na Universidade Cesumar (UNICESUMAR). Bolsista produtividade Pesquisador do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação. Bolsista Produtividade em Pesquisa do ICETI. [aliny.santos@unicesumar.edu.br](mailto:aliny.santos@unicesumar.edu.br)

**Introdução:** O envelhecimento é um processo biológico progressivo que acarreta alterações na morfologia, no funcionamento e na capacidade de adaptação do indivíduo. Esse declínio pode estar relacionado à redução da percepção do próprio bem-estar, destacando a importância de melhorar os fatores desfavoráveis para diminuir os índices de mortalidade precoce na velhice. Assim, é possível avaliar a qualidade do processo de senescência a partir de três aspectos: desenvolvimento físico, desenvolvimento psicológico e contexto social, todos influenciados diretamente pelo estilo de vida adotado pelo idoso. A prática de atividades físicas emerge como uma opção não farmacológica na prevenção de morbidades, doenças crônicas e na melhoria da qualidade do sono, além de otimizar o desempenho cotidiano. No contexto físico, observa-se que idosos inativos apresentam diminuição da massa muscular, da força e da flexibilidade, fatores prejudiciais principalmente ao sistema cardiovascular, nervoso e musculoesquelético. Nesse sentido, a realização de exercícios é fundamental, pois atua como profilaxia para hipertensão arterial sistêmica (HAS), prevenção de quedas e fraturas comuns nessa faixa etária, além de contribuir para a redução de agravos à saúde e internações entre os indivíduos da terceira idade, bem como para a prevenção de transtornos ansiosos e depressivos. **Objetivo:** Compreender os benefícios específicos da prática de atividade física no cotidiano de idosos, focando na funcionalidade, independência, na auto percepção de saúde, no bem-estar e na qualidade do sono. **Metodologia:** Trata-se de um estudo qualitativo destinado a interpretar dados coletados sobre os hábitos de vida, atividades físicas, qualidade do sono e auto percepção de um público específico: os idosos. Para salientar, a pesquisa será encaminhada para o Comitê de Ética em Pesquisa da Unicesumar. Assim, a coleta de dados será realizada no território adscrito da Unidade Básica de Saúde (UBS) do Conjunto Residencial Cidade Alta, no município de Maringá, a qual possui 3 equipes da Estratégia Saúde da Família e 1.118 pessoas idosas cadastradas, de acordo com os dados disponíveis no Sistema de Informação de Saúde. Dentre esses indivíduos, o estudo será focado nos 30 idosos participantes do grupo de atividades físicas realizado na Academia da Terceira Idade (ATI) anexa à UBS, conduzido por uma profissional de Educação Física fornecida pela Secretaria de Saúde. Os exercícios ocorrem às terças e quintas-feiras, das 7:30h às 8:30h, e a entrada é livre para os idosos que desejam participar, sem necessidade de inscrição prévia. São ofertadas ações como caminhada, alongamento e exercícios resistidos, adaptados às condições dos idosos. Para a pesquisa, os dados serão coletados a partir de questionário individual com 13 perguntas de múltipla escolha que contemplem os temas: frequência na realização dos exercícios, percepção da capacidade funcional, possíveis condições crônicas e como é a qualidade de sono. Além disso, ao final, será proposta uma pergunta aberta que permita aos senis



relatarem sobre sua perspectiva geral acerca da relação entre o início da prática semanal de atividades na UBS e a própria qualidade de vida. Assim, após todas as visitas domiciliares aos idosos, as informações serão analisadas e integradas para formar um relatório final completo. **Resultados Esperados:** Esta pesquisa busca identificar os benefícios da prática de atividades físicas para idosos, focando em como ela pode melhorar aspectos chave da qualidade de vida. Espera-se que a participação regular em atividades físicas resulte em melhorias significativas na saúde física e mental dos idosos. Primordialmente, a pesquisa deve demonstrar que a prática de exercícios contribui para o aumento da massa muscular, força e flexibilidade, fatores essenciais para a realização de tarefas diárias e a redução do risco de quedas. A manutenção da autonomia e da independência é crucial, e a atividade física pode ser um fator determinante para alcançar esses objetivos. Outro aspecto importante é o impacto das atividades físicas na qualidade do sono. Espera-se que a prática regular de exercícios ajude a melhorar a qualidade do sono, promovendo um sono mais profundo e restaurador, o que pode elevar o bem-estar geral e a energia diária dos participantes. Além disso, a pesquisa deve revelar como a atividade física pode influenciar positivamente a saúde mental dos idosos. A expectativa é que os participantes apresentem redução de sintomas de depressão e ansiedade, resultando em maior sensação de bem-estar e uma atitude mais positiva em relação à vida. A percepção dos participantes sobre sua saúde e qualidade de vida também será avaliada. Espera-se que os idosos se sintam mais saudáveis e satisfeitos após a adesão às atividades físicas oferecidas pela ATI. A pesquisa também destacará a importância do suporte familiar, social e dos profissionais de saúde na promoção e manutenção de um estilo de vida ativo.

**Palavras-chave:** Idoso; Bem-estar; Atividade Física; Funcionalidade; Qualidade de Vida.