

RESUMO EXPANDIDO

ATIVIDADE FÍSICA E FISIOTERAPIA NA SAÚDE DO IDOSO; UMA ANÁLISE POR INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Monique Alencar Barroso Mendes¹

Tainara da Silva Paulo¹

Clarice Silva dos Santos¹

Fátima Maria Carvalho Sales Siqueira²

Cesário Rui Callou Filho³

Orientador: José Evaldo Gonçalves Lopes Júnior⁴

Introdução

A atividade física e a fisioterapia desempenham um papel crucial na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida dos idosos. Estes componentes são fundamentais para combater os efeitos do envelhecimento, como a fragilidade, o declínio funcional, as doenças crônicas e a sarcopenia. Este estudo explora como a fisioterapia preventiva e a atividade física podem ser usadas para promover o envelhecimento saudável, melhorar a mobilidade e prevenir quedas em idosos.

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que traz consigo diversos desafios para os sistemas de saúde. Neste contexto, a integração entre atividade física e fisioterapia emerge como uma intervenção fundamental para a manutenção da qualidade de vida dos idosos. Com o advento da Inteligência Artificial (IA), novas possibilidades de análise e otimização dessas intervenções têm surgido, permitindo uma compreensão mais profunda dos impactos e resultados obtidos. Este estudo propõe uma análise sistemática, utilizando ferramentas de IA, para avaliar a eficácia da combinação entre atividade física e fisioterapia na população idosa. A investigação considera variáveis como mobilidade funcional, equilíbrio, força muscular e prevenção de quedas, empregando algoritmos de machine learning para identificar padrões e correlações significativas entre as intervenções realizadas e os resultados clínicos observados.

¹ Graduanda em Fisioterapia / Centro Universitário Ateneu -Fortaleza/CE

² Docente UniAteneu, professora e orientadora, UniAteneu. Messejana, CE.

³ Docente UniAteneu, professor e orientador, UniAteneu. Messejana, CE.

⁴ Docente UniAteneu, professor e orientador, UniAteneu. Messejana, CE.

Objetivo

Este estudo tem como objetivo correlacionar os benefícios da atividade física e da fisioterapia na saúde do idoso, destacando intervenções preventivas e terapêuticas para manter a capacidade funcional, prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida. A pesquisa busca explorar como essas práticas contribuem para a redução de quedas, melhora da força muscular e promoção do bem-estar físico e mental em idosos ou instabilidades que possam indicar risco iminente de acidentes.

Metodologia

A metodologia empregada inclui uma revisão sistemática de artigos científicos sobre a atividade física e a fisioterapia na saúde do idoso, buscando identificar intervenções que promovem a saúde e o bem-estar. Foram analisados estudos como o Guia de Atividade Física para Idosos, que detalha as recomendações de exercícios físicos para esta população, e revisões sistemáticas que avaliam os impactos da fisioterapia preventiva (RAVAGNANI, 2021; OLIVEIRA, 2020).

Os estudos analisam desde intervenções em unidades básicas de saúde, como programas de promoção da atividade física para idosos (SIQUEIRA *et al.*, 2009), até revisões sobre os efeitos do exercício físico em idosos fragilizados, que discutem o papel da fisioterapia para melhorar a capacidade funcional e prevenir hospitalizações (LEÃO *et al.*, 2020). Os resultados foram processados e analisados utilizando a ferramenta de inteligência artificial ChatGPT 4.0.

Resultados

Os resultados demonstram que a atividade física regular e a fisioterapia são eficazes na promoção de um envelhecimento saudável. A fisioterapia preventiva, através de exercícios de fortalecimento muscular, propriocepção e equilíbrio, mostrou-se eficaz na redução de quedas e na melhora da mobilidade funcional em idosos (SOUZA e MORSCH, 2018; OLIVEIRA, 2020).

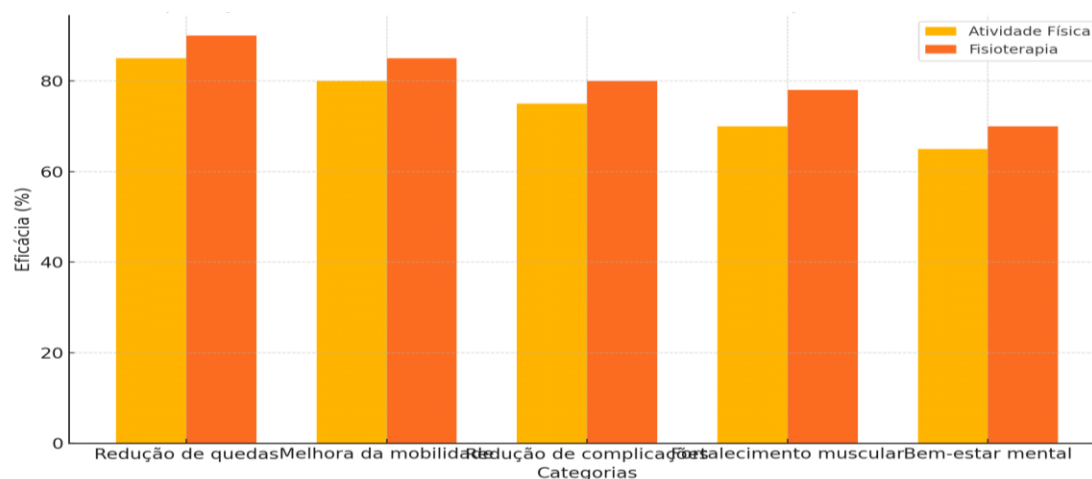
Além disso, a prática regular de exercícios físicos também contribui para a redução do risco de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes, e para a melhora do bem-estar mental, reduzindo a sensação de isolamento e aumentando a independência (COELHO-RAVAGNANI *et al.*, 2021).

Estudos revisados, como o de LEÃO *et al.* (2020), confirmam que a fisioterapia geriátrica desempenha um papel essencial na recuperação pós-queda e no fortalecimento muscular de idosos fragilizados, permitindo uma melhor recuperação e diminuição das complicações.

Gráfico de Resultados

O gráfico a seguir ilustra a comparação dos efeitos da atividade física e da fisioterapia em idosos nas áreas de redução de quedas, melhora da mobilidade, redução de complicações, fortalecimento muscular e bem-estar mental.

Gráfico 1 – Comparação dos efeitos da atividade física e fisioterapia na saúde do idoso



Fonte: Leão (2020).

Conclusão

A atividade física e a fisioterapia são fundamentais para a manutenção da saúde dos idosos, promovendo não apenas o bem-estar físico, mas também psicológico e social. O engajamento regular em programas de exercício e a implementação de fisioterapia preventiva são eficazes na promoção da saúde funcional, na prevenção de quedas e na redução de hospitalizações. Além disso, esses cuidados contribuem significativamente para a redução de custos com saúde pública, ao evitar complicações decorrentes de doenças crônicas e promover a independência dos idosos. É necessário ampliar a oferta desses programas em unidades de saúde pública e promover políticas que incentivem o envelhecimento ativo.

Referências Bibliográficas

COELHO-RAVAGNANI, Christianne de Faria et al. A Atividade Física como Ferramenta de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida para Pessoas Idosas. **Revista Brasileira de Fisioterapia**. 2021.

LEÃO, C. G. et al. **Fisioterapia Preventiva para Melhoria da Qualidade de Vida dos Idosos**: Revisão de Literatura. Revista Fisioterapia e Terapia. 2020.

OLIVEIRA, B. D. N. **Efeitos do Exercício Físico em Idosos Fragilizados: Uma Revisão Sistemática.** SciELO. 2020.

RAVAGNANI, Christianne de Faria Coelho et al. Guia de Atividade Física para Idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.** 2021.

SIQUEIRA, F. V. et al. **Atividade Física de Idosos e a Promoção da Saúde nas Unidades Básicas.** SciELO. 2009.

SOUZA, A. C. e MORSCH, C. **A Importância da Fisioterapia na Saúde do Idoso. Reabilitando.** 2018