



VI ENNEPE

ENCONTRO NORTE-NORDESTE DE PSICOLOGIA DO ESPORTE

INTERVENÇÕES COM EXERCÍCIOS FÍSICOS NA SAÚDE DE IDOSOS: VIVÊNCIAS NO PROJETO MOVEMENTE

Renato Pereira Santos¹; Laíze Eduarda Soares Farias²; Bruno Remigio Cavalcante³;
Mariana Ferreira de Souza⁴; Yara Lucy Fidelix⁵.

Introdução: O envelhecimento populacional tem intensificado o interesse científico sobre o declínio cognitivo e suas repercussões na autonomia, funcionalidade e qualidade de vida dos idosos. **Referencial teórico:** Intervenções não farmacológicas, como o exercício físico estruturado, têm sido amplamente recomendadas como estratégias eficazes para a promoção da saúde global da população. Destaca-se o treinamento multicomponente, que integra exercícios de força, equilíbrio, mobilidade e capacidades cardiorrespiratórias, apresentando benefícios físicos e cognitiva de idosos. Quando associado a estratégias de incentivo à adoção de um estilo de vida mais ativo, contribui para reduzir o sedentarismo e aumentar a atividade física espontânea, fatores essenciais para a manutenção da independência funcional. Evidências apontam que programas estruturados podem favorecer melhorias em funções executivas, memória operacional e velocidade de processamento, composição corporal e parâmetros cardiovasculares. **Desenvolvimento do trabalho/Discussão:** O Projeto MOVEMENTE é um ensaio clínico aleatorizado que se iniciou com 42 idosos (≥ 65 anos), sendo 21 no grupo controle e 21 no grupo de intervenção, com foco na prevenção de quedas, promoção da saúde, melhora da funcionalidade e estímulo à cognição. As atividades ocorrem no turno da manhã, de segunda a quinta-feira. Os participantes foram aleatorizados em dois grupos: grupo intervenção ou grupo controle. O grupo intervenção realizou atividades na sala de musculação, com exercícios de força, potência e velocidade de execução, especialmente na fase concêntrica dos movimentos. Os exercícios incluíam agachamento com bola suíça, leg press, tríceps na polia, supino sentado, panturrilha em pé e remada sentada. No grupo controle, as atividades foram realizadas na sala de dança, priorizando o desenvolvimento da força muscular, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora, precisão, memória e foco, com alongamentos, exercícios com peso corporal e dinâmicas com competições. As sessões foram planejadas de forma progressiva, respeitando as individualidades, limitações e capacidades funcionais dos idosos, com ênfase na segurança, no conforto e no prazer durante a prática. As sessões foram supervisionadas por profissionais de Educação Física e Fisioterapia e por estudantes de Educação Física e Psicologia. A vivência no Projeto MOVEMENTE evidenciou a importância de uma abordagem integrada e humanizada no trabalho com idosos. Observou-se que, além dos benefícios físicos, o exercício físico estruturado contribui significativamente para aspectos emocionais, sociais e comportamentais, refletindo positivamente no humor, na autoestima e no engajamento dos participantes. Durante as intervenções, algumas dificuldades foram identificadas, especialmente relacionadas às variações de humor e às limitações individuais de determinados idosos. Essas situações exigiram sensibilidade,



VI ENNEPE

ENCONTRO NORTE-NORDESTE DE PSICOLOGIA DO ESPORTE

empatia, comunicação clara e paciência, reforçando a necessidade de uma atuação profissional que considere a história de vida, as experiências e o contexto social de cada participante. A interação entre docentes, pós-graduandos, graduandos e idosos favoreceu um ambiente de aprendizado mútuo, no qual teoria e prática se integraram de forma consistente. **Conclusões:** O Projeto MOVIMENTO configura-se como uma intervenção relevante para a promoção da saúde, da funcionalidade e do bem-estar de idosos, especialmente daqueles com comprometimento cognitivo leve. A aplicação do treinamento multicomponente associado a estratégias educativas e comportamentais demonstrou potencial para melhorar aspectos físicos, cognitivos, emocionais e sociais, reforçando a importância de programas estruturados e supervisionados.

Palavras-chave: Envelhecimento; Exercício multicomponente; Ensaio clínico aleatorizado;

Eixo: Prática corporais, saúde mental e lazer