

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA AUTONOMIA FUNCIONAL DE UMA PESSOA IDOSA EM CONDIÇÃO PÓS-AVC

Área Temática

Saúde

Coordenadora da atividade: Danillla Icassati Corazza

Pedro Manoel Costa RODRIGUES; Julia Stelle MARSON, Luiza Herminia GALLO, Maria Eduarda do NASCIMENTO.

Nome do Programa ou Projeto de Extensão

UEPG Natividade.

Resumo: O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é uma das principais causas de incapacidade funcional, exigindo estratégias de reabilitação que favoreçam a recuperação motora e a manutenção da autonomia. Este estudo de caso tem como objetivo analisar a influência da prática de exercícios físicos multicomponentes na evolução funcional de uma pessoa idosa participante do projeto de extensão UEPG Natividade. A metodologia consistiu em sessões supervisionadas de exercícios físicos, realizadas semanalmente entre abril de 2023 e agosto de 2025, com foco em força, equilíbrio, mobilidade e resistência. A participante foi avaliada por meio de testes padronizados de capacidade funcional, incluindo o Teste de Sentar e Levantar (5x e 30s), o Teste de Velocidade da Marcha, o TUG (Timed Up and Go, simples e dupla tarefa), o Teste de Sentar e Alcançar e o Teste de Alcançar nas Costas. Os resultados evidenciaram manutenção da capacidade funcional em diversas variáveis e melhora em indicadores de mobilidade e risco de quedas, como demonstrado pela redução no tempo do TUG (de 21,57s para 13,54s). Conclui-se que o exercício físico supervisionado apresenta impacto positivo na reabilitação e autonomia funcional de pessoas idosas pós-AVC, confirmando a importância de sua inserção em programas de extensão universitária.

Palavras-chave: Educação Física. AVC. Qualidade. Vida.

INTRODUÇÃO

Segundo Tortora (2012), o Acidente Vascular Cerebral (AVC) caracteriza-se como uma enfermidade de instalação súbita, na qual o indivíduo pode apresentar paralisia ou dificuldade para movimentar os membros de um mesmo lado do corpo, além de alterações na fala, dificuldades na articulação de palavras e perda súbita de parte do campo visual. Em situações mais graves, a evolução clínica pode levar ao coma e até ao óbito, sendo, portanto, uma

condição que traz consequências severas tanto para o paciente quanto para sua rede de apoio. O impacto do AVC não se limita apenas aos aspectos físicos, mas também atinge dimensões psicológicas, sociais e econômicas, tornando-se um desafio para a saúde pública e para as famílias que lidam com essa realidade.

Nesse contexto, a reabilitação surge como elemento central no processo de recuperação, tendo como finalidade capacitar o indivíduo para alcançar ou manter o maior grau possível de independência. O exercício físico, quando realizado de forma orientada e adaptada, mostra-se um recurso valioso para a melhora da força, da coordenação motora, do equilíbrio e da autonomia funcional, além de contribuir para o bem-estar emocional. Assim, programas de reabilitação que incorporam atividades físicas supervisionadas ganham relevância por aliarem benefícios fisiológicos à promoção da autoestima e da confiança do paciente em suas próprias capacidades.

Nesse sentido, o projeto UEPG Natividade constitui-se como um espaço extensionista que atende indivíduos idosos, oferecendo acompanhamento profissional e atividades físicas adaptadas. O presente trabalho apresenta um estudo de caso de uma participante do projeto que sofreu um AVC, buscando analisar de que maneira a participação nas atividades influenciou em sua recuperação funcional e na melhoria de sua qualidade de vida. A investigação pretende evidenciar as contribuições do exercício físico orientado como estratégia de reabilitação, destacando seu papel não apenas na recuperação motora, mas também na promoção de saúde, autonomia e reinserção social do paciente.

OBJETIVOS

Analisar a evolução funcional de uma pessoa idosa participante do projeto de extensão UEPG Natividade após ter sofrido um Acidente Vascular Cerebral (AVC), destacando o impacto da prática de exercícios físicos supervisionados em sua capacidade funcional.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de estudo de caso de uma participante idosa do projeto UEPG Natividade, que sofreu um AVC há alguns anos e participa das atividades desde 2023. A

participante realiza semanalmente sessões de 60 minutos, estruturadas em aquecimento, exercícios multicomponentes (força, equilíbrio, mobilidade e resistência) e volta à calma.

As aulas são planejadas por acadêmicos bolsistas e supervisionadas pelas professoras coordenadoras. As avaliações físicas foram aplicadas regularmente no início e término de cada semestre, por meio dos seguintes instrumentos padronizados:

- **Potência de força de membros inferiores** – Teste de Sentar e Levantar 5 vezes (referência).
- **Resistência muscular de membros inferiores** – Teste de Sentar e Levantar por 30 segundos (referência).
- **Flexibilidade de tronco** – Teste de Sentar e Alcançar (referência).
- **Flexibilidade de ombros** – Teste de Alcançar nas Costas (referência).
- **Mobilidade funcional e risco de quedas** – Teste TUG simples e dupla tarefa (referência).
- **Velocidade de marcha** – Teste de Velocidade de Caminhada (referência).

Os dados coletados foram comparados ao longo do período de acompanhamento (abril/2023 a agosto/2025).

RESULTADOS

A participante apresentou evolução positiva em alguns parâmetros e manutenção em outros. Os principais resultados foram:

- **Mobilidade funcional e risco de quedas (TUG):** redução no tempo de execução, passando de 21,57s em abril/2023 para 13,54s em agosto/2025.
- **Potência de força de membros inferiores (Sentar e Levantar 5x):** melhora no tempo de execução, de 9,78s para 8,36s no mesmo período.
- **Resistência muscular (Sentar e Levantar 30s):** número de repetições manteve-se estável, sem declínio expressivo.

- **Velocidade de marcha:** apresentou melhora discreta, indicando maior segurança durante a caminhada.
- **Flexibilidade de tronco e ombros:** manteve níveis funcionais, sem regressões relevantes.

De forma geral, foi observada a manutenção da capacidade funcional global e melhora em parâmetros diretamente associados à autonomia e ao risco de quedas. Esses achados corroboram estudos que evidenciam os efeitos positivos dos exercícios multicomponentes em idosos e em indivíduos em reabilitação pós-AVC (referências).

I.

habilidades	teste	abr/23	jun/23	ago/23	jun/24	ago/24	mar/25	ago/25
Peso	peso	50,9	49,6	51				
Estatura	estatura	1,48	1,46	1,46				
Potência de força	TSL_5x	9,78	11,4	8,32	7,8	8,06	8,07	8,36
Mobilidade funcional	TUG	21,57	14,4	14,68	14,69	14,5	15,72	13,54
Resistência	TSL_30s	12	8	17	15	12	14	15
Flexibilidade	Flexibilidade	54,5	43	50	55	33	59	36
Velocidade	Velocidade da Marcha	7,36	6,05	3,55	5,16	4	6,12	5,48
Velocidade	VM em m/s	0,54	0,66	1,13	0,78	1,00	0,65	0,73

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto UEPG Natividade demonstrou efetividade como estratégia de reabilitação, favorecendo a manutenção e melhora da capacidade funcional de uma participante idosa pós-AVC. O acompanhamento profissional e a adaptação dos exercícios foram fatores determinantes para os resultados obtidos.



A experiência reforça a importância da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, pois além de promover benefícios à participante, possibilitou a formação prática dos acadêmicos envolvidos. Os resultados apontam para o potencial de programas extensionistas na promoção de saúde e autonomia de pessoas idosas em processo de reabilitação.

APOIO

Gostaria de agradecer à Fundação Araucária pela oportunidade, à UEPG pela concessão da bolsa, e também às professoras que coordenam o projeto pelo apoio e orientação indispensáveis.

REFERÊNCIAS

DE SOUZA, D. L. O profissional de educação física na reabilitação com pessoas pós acidente vascular cerebral / The physical education professional in rehabilitation with people after brain vascular accident. **Brazilian Journal of Health Review**, *[S. l.]*, v. 4, n. 4, p. 14971–14981, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n4-048. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/32777. Acesso em: 8 sep. 2025.

Simão, S. S., Ritter, W. R. G., Silva, M. R. C. da, Oliveira, M. E. C. de, Veríssimo, G. V., Moraes, F. M., Leite, R. S. L., Corrêa, I. C., Monteiro , P. P. G., Siviero Filho, S. M., Takahashi, E. H., & Carrijo, V. S. (2024). Hábitos de vida e suas implicações no prognóstico do paciente pós-AVC. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, *6*(8), 5664–5679. https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n8p5664-5679