



<b>Título:</b>	<b>EFEITOS DE UM PROGRAMA PERSONALIZADO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS SOBRE A FUNCIONALIDADE, FLEXIBILIDADE E EQUILÍBRIO EM IDOSOS: RELATO DE ESTUDOS DE CASOS, REALIZADOS NA CMH.</b>		
<b>Autores:</b>	Autor 1 – Janaína Luz Autor 2 – Abner Garibaldi Autor 3 – João Luiz Ethur Autor 4 – Caroline Ellwanger Lazzari Autor 5 – Miriam Beatrís Reckziegel		
<b>Área</b>	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	<b>Dimensão:</b>	<input type="checkbox"/> Ensino <input type="checkbox"/> Pesquisa <input checked="" type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação
<b>Resumo:</b>			
<p><b>Introdução:</b> O envelhecimento populacional no Brasil tem demandado estratégias que promovam a manutenção da autonomia, funcionalidade e qualidade de vida. O declínio funcional associado à idade, caracterizado por redução da força muscular, diminuição da flexibilidade e alterações no equilíbrio e mobilidade, aumenta o risco de quedas e limita a independência dos idosos. A prática regular de exercícios físicos voltados à força, mobilidade e equilíbrio constitui estratégia eficaz para prevenir os declínios funcionais, como por exemplo, perda da mobilidade e redução de algumas capacidades, buscando favorecer um envelhecimento ativo e saudável. A Clínica do Movimento Humano (CMH), oferece programas personalizados de exercícios, com foco na promoção da saúde, prevenção de doenças e reabilitação funcional, atendendo às necessidades individuais e buscando otimizar, de uma forma individualizada e estruturada, desempenho físico, bem-estar e qualidade de vida.</p> <p><b>Objetivo:</b> Relatar o estudo de caso de um grupo de idosos participantes do Programa de Extensão Uniama, buscando evidenciar os efeitos da prática de exercícios resistidos e multiarticulares sobre força muscular, flexibilidade, equilíbrio e mobilidade funcional.</p> <p><b>Metodologia:</b> Estudo de caso de grupo realizado na CMH com seis idosos participantes do Uniama. Inicialmente, foram realizados exames de anamnese e avaliação funcional, incluindo os testes: “sentar e levantar da cadeira” (força e resistência dos membros inferiores), “levantar e caminhar” (mobilidade funcional, coordenação e controle motor) e “sentar e alcançar” (flexibilidade de isquiotibiais e lombar). Com base nos resultados, foi prescrito um programa</p>			



de exercícios individualizados, contemplando alongamentos e exercícios resistidos para membros superiores e inferiores, aplicados em 10 sessões. Os exercícios executados nas sessões, foram adaptadas às capacidades de cada um dos seis sujeitos participantes do Programa, durante as aulas coletivas, respeitando princípios de progressão e necessidades individuais, com acompanhamento próximo e incentivo contínuo. **Resultados:** Após a intervenção, três idosos apresentaram melhorias na força de membros inferiores, evidenciada pelo aumento de repetições no teste de sentar e levantar da cadeira. Todos os participantes mantiveram classificação excelente no teste de levantar e caminhar, demonstrando estabilidade funcional. Quatro sujeitos apresentaram avanços na flexibilidade, refletidos no teste de sentar e alcançar. O acompanhamento individualizado, aliado à escuta atenta e abordagem acolhedora, favoreceu a adesão e o engajamento. Os participantes relataram redução de dores musculares, principalmente na coluna, aumento da disposição física, melhora do equilíbrio e maior facilidade para realizar atividades cotidianas. **Conclusão:** O estudo de caso evidenciou que a intervenção promoveu melhorias em força muscular, flexibilidade, equilíbrio e mobilidade, favorecendo autonomia e prevenção de quedas. Exercícios físicos personalizados, adaptados às necessidades individuais e aplicados em ambiente acolhedor, mostraram-se essenciais para maximizar resultados, reforçando a importância de estratégias estruturadas de promoção da saúde voltadas ao envelhecimento ativo e saudável.

**Link do Vídeo:** [https://drive.google.com/file/d/1vUg4ZrX-vua4zz5V3egbnpWOsJ4YtwoX/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1vUg4ZrX-vua4zz5V3egbnpWOsJ4YtwoX/view?usp=drive_link)

**Comentado [1]:** Antes de submeter o trabalho teste se o link está compartilhado corretamente.  
Dica: envie o link para um colega e peça que ele tente visualizar e fazer download.

Obs: gravei o vídeo 3x. Ele não me permite edição. Peço desculpas pelo tempo.