



XII CONGRESSO  
NORTE NORDESTE  
DE GERIATRIA E  
GERONTOLOGIA

06 A 08 DE JUNHO DE 2024

Mar Hotel - Recife-PE

Envelhecimento Plural: Diversidade e Inovação



## COMO O EXERCÍCIO FÍSICO IMPACTA NA RESILIÊNCIA DE PESSOAS IDOSAS.

Maria Luisa Isaque Fiqueredo<sup>1</sup>; Ciro Britto Silva<sup>2</sup>; Ckellayne Menezes Gois<sup>3</sup>; Thales Gois Santa Rita<sup>4</sup>; Rafael Andrade Sales<sup>5</sup>; Luiz Felipe Andrade Sales<sup>6</sup>; Maria Santos Brito<sup>7</sup>; Karollyni Bastos Andrade Dantas<sup>8</sup>  
1.Faculdade Paraíso Araripina; 2. Universidade Tiradentes<sup>2</sup>; 3. Universidade Tiradentes<sup>3</sup>; 4 - Universidade Tiradentes<sup>4</sup>; 5 - Universidade Tiradentes<sup>5</sup>; 6 - Universidade Tiradentes<sup>6</sup>; 7 - Universidade Tiradentes<sup>7</sup>; .

### INTRODUÇÃO/FUNDAMENTOS

A resiliência nos exercícios físicos é crucial para o envelhecimento saudável devido às dificuldades físicas. No entanto, a prática regular de atividades físicas pode fortalecer não apenas os músculos, mas também a capacidade de superar os desafios. Ao adotar uma abordagem positiva, os idosos podem alcançar um maior bem-estar. Dessa forma, a resiliência nos exercícios físicos para os idosos é mais do que apenas uma questão de resistência física, é a atitude que desenvolve a superação e os capacita para os desafios do envelhecimento.

### OBJETIVOS

Investigar os impactos da prática regular de exercícios físicos nos idosos, com foco na sua capacidade de enfrentar desafios, com o propósito de entender como as atividades físicas adaptadas promovem o bem-estar nesta população.

### METODOLOGIA

Trata-se de um estudo longitudinal, exploratório e quantitativo, no qual foram analisados 153 idosos participantes. Os dados foram coletados através da escala de resiliência de Wagnild e Young, antes e depois da aplicação de um protocolo de treinamento de força, e analisados por meio de estatística descritiva e inferencial.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Rodrigues, F. R., & Tavares, D. M. D. S. (2021). **Resilience in elderly people: factors associated with sociodemographic and health conditions.** Revista Brasileira de Enfermagem, 74(suppl 2), e20200171. DOI: 10.1590/0034-7167-2020-0171.
- Fontes, A. P., & Neri, A. L. (2019). **Estratégias de enfrentamento como indicadores de resiliência em idosos: um estudo metodológico.** Ciência & Saúde Coletiva, 24(4), 1265–1276. DOI: 10.1590/1413-81232018244.05502017.
- Fontes, A. P., & Neri, A. L. (2015). **Resilience in aging: literature review.** Ciência & Saúde Coletiva, 20(5), 1475–1495. DOI: 10.1590/1413-81232015205.00502014.

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

Seguindo a escala de Wagnild e Young, obteve-se estatísticas descritivas, da avaliação diagnóstica, com a presença de 153 participantes, média de 133 pontos e com -1,37 na métrica de Skewness e 1,72 em Kurtosis. Quando analisou-se a primeira avaliação formativa com 72 participantes, os resultados foram média de 138 pontos e com -1,36 na métrica de Skewness e 3,55 em Kurtosis. A segunda formativa, com a presença de 56 participantes, com valores aproximados, relatou-se média de 139 pontos e com -1,01 na métrica de Skewness e 2,45 em Kurtosis.



Figura 1. Idosos em treino muscular na academia

### CONCLUSÕES

Assim, demonstra-se um aumento na resiliência dos participantes, uma redução da assimetria negativa e uma progressão para resultados em torno da média, à medida que os dados da segunda formativa são coletados. Portanto, define-se uma melhoria na qualidade de vida e no bem-estar dos idosos analisados.

