RESUMO EXPANDIDO
Anais do Congresso Interdisciplinar Internacional – CONIÚNICA
08 a 11 de setembro. Híbrido, Ipatinga – MG
doi.org/10.53426/con.v5i0.003

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

ATIVIDADE FÍSICA NA SENESCÊNCIA, OCUPAÇÃO ESPAÇO-TEMPORAL E MITIGAÇÃO DA SOBRECARGA DE CUIDADORES FAMILIARES

PHYSICAL ACTIVITY IN SENESCENCE, SPACE-TIME OCCUPATION AND MITIGATION OF BURDEN ON FAMILY CAREGIVERS

ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SENESCENCIA, OCUPACIÓN ESPACIO-TEMPORAL Y MITIGACIÓN DE LA SOBRECARGA DE LOS CUIDADORES FAMILIARES

doi.org/10.53426/con.v5i0.003

Simone Corrêa Diacópulos
UniÚnica, Ipatinga, MG

Grupo de Trabalho: Saúde Coletiva, Envelhecimento Humano e Qualidade de Vida
Grupo de Trabalho: GT 3 – Saúde Coletiva, Saúde Única e Qualidade de Vida

RESUMO

A transição demográfica brasileira, caracterizada pelo envelhecimento populacional acelerado e pelo aumento da prevalência de condições crônicas, demanda estratégias de saúde que transcendam a assistência clínica individual. A sobrecarga enfrentada por cuidadores informais constitui um problema de saúde pública, frequentemente agravado pelo isolamento social e pela rotina exaustiva de suporte. Este estudo analisou o impacto de um programa de atividade física multicomponente na autonomia funcional de idosos e na mitigação da sobrecarga de seus cuidadores familiares. A pesquisa, de natureza quanti-qualitativa, envolveu 24 díades, totalizando 48 participantes, submetidas a um protocolo de 16 semanas com foco em força, equilíbrio e flexibilidade. Os instrumentos utilizados incluíram o Índice de Katz, a Zarit Burden Interview e diários de rotina. Os resultados demonstraram um incremento de 18,7% na independência funcional dos idosos e uma redução de 31,4% nos escores de sobrecarga dos cuidadores ($p < 0,01$), além de um aumento substancial na ocupação espaço-temporal do idoso fora do domicílio. Conclui-se que o exercício físico sistematizado funciona como uma tecnologia não farmacológica capaz de romper o ciclo de codependência patológica, oferecendo ao cuidador um hiato para a retomada de sua vida pessoal. Os achados sugerem que programas de atenção primária integrando fisioterapia, educação física e gerontologia são fundamentais para sustentar o cuidado familiar na longevidade, promovendo o equilíbrio sistêmico do núcleo doméstico e a qualidade de vida tanto do idoso quanto do cuidador.

Palavras-chave: Envelhecimento Ativo; Atividade Física Multicomponente; Sobrecarga do Cuidador; Ocupação Espaço-Temporal; Qualidade de Vida.

INTRODUÇÃO

O fenômeno do envelhecimento populacional no Brasil, acompanhado pela transição epidemiológica, impõe novos desafios às políticas de saúde pública. O aumento da longevidade traz consigo a prevalência de condições crônicas não transmissíveis, como a sarcopenia e o declínio cognitivo, que comprometem a funcionalidade do indivíduo e aumentam sua dependência de terceiros. Esse cenário, embora reflita avanços científicos, exige uma reestruturação do suporte ao

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

idoso, focando na manutenção de sua autonomia e na sustentabilidade do núcleo familiar responsável pelo cuidado.

Historicamente, o ônus do suporte diário recai sobre cuidadores informais, geralmente familiares sem preparo técnico, que mergulham em uma rotina de assistência contínua. Essa dedicação, pautada pelo afeto, frequentemente culmina na "síndrome do cuidador", um estado de esgotamento físico e mental caracterizado por isolamento social e perda de identidade individual. O problema central que motiva este estudo reside, portanto, na fragilidade do sistema de cuidado domiciliar e na necessidade de intervenções que aliviem essa sobrecarga, garantindo saúde tanto para o idoso quanto para quem o assiste.

Este estudo delimita-se à análise de díades (idoso-cuidador) no contexto da atenção primária, focando na intervenção física como estratégia de descompressão da rotina doméstica. O objetivo geral é analisar os efeitos de um programa de atividade física multicomponente na autonomia funcional do idoso e verificar seu reflexo na sobrecarga do cuidador. Justifica-se a pesquisa pela urgência em validar o exercício físico não apenas como cuidado corporal, mas como uma tecnologia social de suporte familiar. Com base em literatura prévia que atesta a eficácia do treinamento multicomponente na senescência, propõe-se investigar como a ocupação do idoso em ambientes comunitários ressignifica o cotidiano familiar. Espera-se que este trabalho contribua para a formulação de programas públicos mais humanizados e eficazes na promoção da longevidade ativa.

METODOLOGIA

A investigação caracterizou-se por uma abordagem de cunho quanti-qualitativo, intervencional e descritivo, realizado em centro de atenção primária com 24 díades. O protocolo de 16 semanas consistiu em 48 sessões de 60 minutos de exercícios multicomponentes (força, equilíbrio, flexibilidade). A avaliação da eficácia baseou-se na aplicação do Índice de *Katz* (independência funcional) e da *Zarit Burden Interview* (sobrecarga do cuidador) em dois momentos, utilizando-se o Teste t de Student pareado ($p<0,05$) para análise estatística.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados evidenciam que a intervenção superou os benefícios puramente biológicos. Conforme demonstrado na Tabela 1, a melhoria na autonomia dos idosos reduziu a necessidade de auxílio direto, permitindo que os cuidadores retomassem atividades de autocuidado. A ocupação do idoso fora de casa atuou como um "respiro temporal", reduzindo o estresse psicológico e a ansiedade dos familiares.

A redução significativa na sobrecarga (Zarit) confirma que o exercício físico é um catalisador de equilíbrio sistêmico, rompendo a codependência patológica.

Tabela 1 – Comparação dos parâmetros funcionais e de sobrecarga pré e pós-intervenção (N = 24 díades)

Indicador Avaliado	Pré-Intervenção (T0)	Pós-Intervenção (T1)	Variação (%)	Valor p
Escore de Katz (Independência / máx. 6,0)	**4,8 ± 0,7**	**5,7 ± 0,5**	**+ 18,7%**	**< 0,01***
Escala de Sobrecarga de Zarit (ZBI / máx. 88)	**38,2 ± 5,4**	**26,2 ± 4,1**	**- 31,4%**	**< 0,01***

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

Horas semanais do cuidador em assistência	**28,4 ± 6,2 h**	**17,1 ± 4,5 h**	**- 39,8%**	**< 0,01***
Tempo semanal do idoso em ocupação ativa	**2,1 ± 1,0 h**	**11,8 ± 2,3 h**	**+ 461,9%**	**< 0,001***

Fonte: *Dados da pesquisa (2026). *Diferença estatisticamente significativa (p <0,05).*

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa confirmou que programas de atividade física multicomponente são tecnologias eficazes para a sustentabilidade do cuidado. A autonomia motora do idoso, aliada à ocupação comunitária, desonera o cuidador e promove qualidade de vida. Recomenda-se a integração dessas práticas no SUS como política de saúde permanente.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021. Acesso em: 21 ago. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Acesso em: 21 ago. 2026.

IZQUIERDO, M. et al. International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. The Journal of Nutrition, Health & Aging, v. 25, n. 7, p. 824-853, 2021. Acesso em: 22 ago. 2026.

KATZ, S. et al. Studies of Illness in the Aged: The Index of ADL - A Standardized Measure of Biological and Psychosocial Function. JAMA, v. 185, n. 12, p. 914-919, 1963. Acesso em: 23 ago. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020. Acesso em: 25 ago. 2026.

RAFAEL, Clélio Rodrigo Paiva et al. Integração multidisciplinar na atenção primária à saúde: desafios e perspectivas dos agentes de saúde no programa Saúde com Agente. RENOTE, v. 22, n. 2, p. 553–560, 2024. DOI: 10.22456/1679-1916.142612.

SCARAMELLO, M. F. et al. Sobrecarga e qualidade de vida de cuidadores familiares de idosos dependentes: estudo correlacional. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 24, n. 3, e210045, 2021. Acesso em: 26 ago. 2026.

ZARIT, S. H.; REEVER, K. E.; BACH-PETERSON, J. Relatives of the impaired elderly: correlates of feelings of burden. The Gerontologist, v. 20, n. 6, p. 649-655, 1980. Acesso em: 28 ago. 2026.