



XXXIV ENCONTRO DE JOVENS PESQUISADORES,  
XVI MOSTRA ACADÊMICA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA e  
I MOSTRA DE EXTENSÃO: CONEXÕES ENTRE  
UNIVERSIDADE E COMUNIDADE.



## **EXERCÍCIO POR TELEMEDICINA EM MULHERES IDOSAS: ESTUDO DE VIABILIDADE**

Isis Vitória Toso Ruschel (PIBIC-CNPq), Ana Paula Alves Nascimento, Pedro Lopez, Guilherme Neves, Regis Radaelli, Milena Amaral Viegas, Anderson Rech (Orientador(a))

O envelhecimento está associado a alterações musculoesqueléticas, cognitivas e funcionais que afetam a autonomia e a qualidade de vida. O treinamento de força é reconhecido como estratégia eficaz para minimizar esses efeitos, porém ainda há incertezas quanto à viabilidade de sua realização por videoconferência. Essa forma de condução de programas de exercício físico pode favorecer o alcance e acessibilidade, favorecendo o acesso aos benefícios dessa modalidade de exercício físico. O objetivo deste estudo foi verificar a viabilidade de um programa de treinamento de força realizado via videoconferência em mulheres idosas. Trata-se de um estudo experimental longitudinal com avaliação pré e pós-intervenção. Participaram 38 mulheres idosas, com média de idade de 66,89 anos e índice de massa corporal médio de 30,23 kg/m<sup>2</sup>. A intervenção durou 10 semanas, com duas sessões semanais supervisionadas em tempo real por plataforma virtual. Foram monitoradas a adesão, retenção, tolerabilidade ao esforço, ocorrência de eventos adversos e satisfação das participantes. Além disso, foram aplicados testes funcionais — força de preensão manual, Timed Up and Go, velocidade de marcha, teste de sentar e levantar cinco vezes e Escala de Equilíbrio de Berg — além de questionários validados: Mini Exame do Estado Mental, SF-36, Escala de Depressão Geriátrica e Questionário de Atividade Física de Godin para verificação da eficácia preliminar. A adesão à intervenção foi de 97,4%, com apenas uma desistência e comparecimento médio às sessões de 87,3%. Não foram registrados eventos adversos, e a satisfação média foi de 4,83 em 5 na escala Likert de satisfação. Houve melhora significativa no desempenho funcional dos membros inferiores, redução dos sintomas depressivos e melhora do domínio da saúde mental do SF-36. Relatos qualitativos destacaram maior disposição, percepção de aumento de força muscular, redução de dores musculoesqueléticas e fortalecimento de vínculos sociais. Conclui-se que o treinamento de força supervisionado por telemedicina é uma estratégia viável, segura e bem aceita por mulheres idosas da comunidade. A alta adesão, a ausência de eventos adversos e os benefícios observados na funcionalidade e saúde mental sugerem que a videoconferência constitui uma estratégia promissora para ampliar o acesso a programas de exercício físico.

Palavras-chave: TELEMEDICINA, TREINAMENTO DE FORÇA, IDOSOS

Apoio: UCS, CNPq