

ANÁLISE DE PROTOCOLOS DE INTERVENÇÃO DE EXERCÍCIOS MULTICOMPONENTES PARA IDOSOS RESIDENTES EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA

XXIX Encontro de Extensão

Mateus de Sousa Braz, Edson Silva Soares

INTRODUÇÃO: O Exercício Físico é uma importante ferramenta para a manutenção da saúde, bem como um importante preventor de doenças. Além disso este tipo de prática também pode ser conciliado com um outro tipo de intervenção denominado por treinamento cognitivo. Com a união destas duas modalidades surge uma ramificação de mais uma modalidade de treinamento, onde um dos públicos mais beneficiados com essa junção é o público idoso que colhe alguns benefícios com a prática. **OBJETIVO:** Este trabalho objetiva analisar a literatura disposta relacionada à utilização do método de treinamento Multicomponente voltado para idosos residentes em ILPIs, avaliar os protocolos utilizados, buscando assim uma melhor estruturação desse método para as atividades do Projeto Longevidade em Atividade da Casa de Nazaré e bem como os efeitos deste treinamento para este público. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma busca na ferramenta de pesquisa Pubmed, onde a estratégia de busca se deu pelas combinações dos seguintes termos: Multicomponent, Seniors, Long- term institution. Após a busca se foi selecionado alguns estudos que foram analisados qualitativamente. **RESULTADOS:** Os tipos de protocolos utilizados nos estudos apresentaram uma heterogeneidade de modalidades de intervenção; alguns estudos avaliaram o impacto do Exercício Físico e cognitivo simultaneamente, enquanto outros usaram uma modalidade sequencial. **CONCLUSÃO:** O Exercício Físico combinado com um treinamento cognitivo traz benefícios ao público idoso residentes de ILPIs, no entanto, as evidências atuais chamam para uma compreensão mais aprofundada da temática.

Palavras-chave: Multicomponente. Idosos. ILPIs.