

Título: Benefícios da atividade física na prevenção dos riscos de queda no idoso.

Aluna: Silvana Pereira Felinto

Orientadora: Vera Lúcia Dorigão Guimarães

Introdução:

O risco de queda na população de idosos está relacionado à fragilidade de suas condições físicas advinda do processo de envelhecimento natural, os problemas de saúde físicos e mentais decorrentes de doenças crônicas, a vulnerabilidade da qualidade de vida, as condições ambientais no contexto em que vive e o seu papel dentro da família.

Alterações fisiológicas que ocorrem no aparelho locomotor devido ao envelhecimento como perda de massa muscular, perda do equilíbrio corporal, diminuição da massa óssea e osteoartrose, causam limitações às atividades da vida diária do idoso, comprometendo sua qualidade de vida e tornando-o mais frágil e dependente. Idosos que realizam atividade física periodicamente têm melhor independência funcional e melhor qualidade de vida do que aquele sedentário (PEDRINELLI, GARCEZ-LEME, NOBRE, 2009). Ressalta-se que a queda, como evento multifatorial, deve ter seu foco de prevenção no ambiente seguro, e nos hábitos e atitudes do idoso que podem representar risco. Desta forma, a autonomia, a capacidade funcional e a independência são aspectos importantes a serem analisados na determinação das quedas. A autonomia é a capacidade de decisão, quando o idoso tem condições de fazer suas próprias escolhas (FREITAS et al., 2011).

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelo músculo esquelético que resulta num aumento do dispêndio energético, constituindo-se processo complexo e dinâmico. As vantagens da prática de exercícios para idosos dependem de como se processa o envelhecimento e da rotina de exercício físico praticada. Sabe-se que os benefícios à saúde ocorrem mesmo quando a prática de atividade física é iniciada numa fase tardia de vida. Em idosos, a atividade física regular é igualmente importante para o aumento ou preservação da força e da potência muscular, manutenção da mobilidade e da vida independente, e prevenção e redução das quedas e das fraturas (OLIVEIRA et al., 2010).

Considerando o sedentarismo como um fator de influência para o declínio da capacidade funcional do idoso, aumentando a possibilidade de ocorrer acidentes ou quedas, este estudo [se justifica na medida em que propõe](#) uma mudança de hábitos para adotar um estilo de vida que promova a socialização e melhorar a qualidade de vida dessa população.

Objetivos:

Objetivo Geral: Promover uma qualidade de vida favorável, mantendo uma estabilidade das condições físicas do idoso frágil através da melhora do equilíbrio e redução da possibilidade de apresentar quedas.

Objetivos Específicos:

- 1- Apresentar o projeto à equipe de trabalho para apreciação e alinhamentos para a aplicação na prática;
- 2- Realizar um grupo de prevenção de quedas com os idosos mais susceptíveis a acidentes domésticos e com baixa funcionalidade física, mantendo-o com frequência regular;
- 3- Implantar instrumento de avaliação de riscos para queda na população de idoso frágil; e
- 4- Avaliar os efeitos da atividade física nas condições de locomoção e equilíbrio do idoso.

Método:

Local: [Unidade Básica de Saúde Jardim São Norberto. Município de São Paulo.](#)

Público alvo: Idosos susceptíveis a acidentes e que apresentam fragilidade motora.

Participantes: Gestor da unidade de saúde, profissionais e cuidadores que atuam no atendimento destes usuários que frequentam a [Atenção Primária à Saúde](#).

Ações:

1- Apresentação do projeto em reunião programada com a equipe de trabalho para sensibilização dos profissionais sobre a importância na vigilância em saúde do idoso frágil, dando enfoque a prevenção de quedas através do estímulo da prática de atividade física regular. Posteriormente, convidar os cuidadores de pessoa idosa para atuar como colaboradores nesse projeto;

2- Selecionar os profissionais da unidade para capacitação do instrumento que será utilizado na avaliação do risco de queda do idoso, contando com o tempo de duas horas por dia durante cinco dias e terá como conteúdo: Classificação do idoso frágil observando os aspectos biopsicossociais de vulnerabilidade; triagem dos casos susceptíveis a riscos de queda através do instrumento de Avaliação Multidimensional da Pessoa Idosa (AMPI); parceria com um educador físico da rede de assistência a saúde para auxiliar na técnica adequada da atividade física que será empregada, melhorando a qualidade das condições de equilíbrio do idoso.

3- Em reunião com o gestor, verificar a forma mais viável no contexto de realidade do serviço para a implantação, monitoramento e avaliação das ações que serão executadas e supervisionadas pelos profissionais responsáveis.

Avaliação e Monitoramento: Será aplicado um questionário aos profissionais envolvidos para avaliação do processo como um todo. Também aos participantes idosos será realizada uma entrevista para investigar a satisfação e os efeitos dessa intervenção na melhoria da qualidade de vida. Reuniões em períodos regulares com a equipe de trabalho para alinhamento das condições de trabalho e continuidade dessa intervenção.

Resultados Esperados: A realização desse projeto trará benefícios para a proteção à saúde do idoso frágil com os cuidados e fortalecimento das condições motoras através de atividade física regular, atingindo mudanças de estilo de vida sedentária, levando ao convívio social, prevenção de quedas e melhoria na qualidade de vida diária. Estabelecer integralidade com movimentos sociais no território de abrangência.

Referências:

FREITAS, R.; SANTOS, S. S. C.; HAMMERSCHMIDT, K. S. A.; SILVA, M. E.; PELZER, M. T. Cuidado de enfermagem para prevenção de quedas em idosos: proposta para ação. **Rev. bras. enferm.**, v. 64, n. 3, p. 478-85, 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672011000300011. Acesso em: 26 ago. 2016.

OLIVEIRA, A. C.; OLIVEIRA, N. M. D.; ARANTES, P. M. M.; ALENCAR, M. A. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física - uma revisão sistemática. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, v. 13, n. 2, p. 301-12, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232010000200014. Acesso em: 26 ago. 2016.

PEDRINELLI, A.; GARCEZ-LEME, L. E.; NOBRE, R. S. A. O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso **Rev. bras. ortop.**, 2009, v. 44, n. 2, p.96-101, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-36162009000200002. Acesso em: 26 ago. 2016.