

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A PESSOA IDOSA NO CONTEXTO DE PREVENÇÃO À QUEDAS

Diovanna Penha Ramos¹

Ivaneide De Lima Soares²

Jorge Luís Monteiro Spinelli³

Larissa Cristine Lopes Da Costa⁴

Victoria Cristinny Ferreira Barros⁵

Introdução: A atividade física é essencial para manter a funcionalidade na terceira idade, além de promover mais autonomia e qualidade de vida. Dessa forma, esta prática pode contribuir para a melhora da funcionalidade global individualmente, prevenção de quedas ou tratamentos de doenças crônicas, trazendo assim um melhor condicionamento e envelhecimento mais saudável. **Objetivos:** Avaliar com base em evidências os impactos da atividade física na prevenção de quedas em idosos e promover educação em saúde com folder. **Métodos:** A pesquisa adotou uma abordagem metodológica, qualitativa e quantitativa, analisando os resultados associados à incidência de quedas e as estratégias de prevenção, com foco na atividade física em 11 indivíduos idosos. O estudo incluiu participantes com idade igual ou superior a 60 anos. Foram incluídos os resultados do Teste de Sentar e Levantar em 30 segundos. **Resultados e Discussão:** Embora inclua apenas mulheres, essa pesquisa é relevante pois a maioria de nossa amostra tem histórico de quedas, seja nos últimos 12 meses (82%), ou antes, de iniciar a prática de exercício regularmente (55%). O Projeto estudado oferece 3 horas semanais de dança e exercícios funcionais. Nenhuma das entrevistadas que participa do projeto se considera sedentária e todas declararam executar as atividades física que gostariam no dia a dia, tendo a maioria afirmado não ter medo de cair durante o exercício físico (73%), o que reafirma os benefícios do projeto no cotidiano destas. Além disso, sentem menos risco de cair durante atividades de vida diária (91%). Em um estudo comparativo, os idosos que já caíram tinham uma menor percepção do risco de quedas do que os que não caíram e aderem a comportamentos protetivos e realização de atividades de vida diária mais cautelosa, para evitar quedas em casa ou ambientes externos. Nenhuma idosa caiu alguma vez durante o exercício, o que pode influenciar positivamente no engajamento e

¹Discente do Centro Universitário Estácio de Belém, Belém, Pará, PA. p.diovannaramos@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/8522317346286801>.

²Discente do Centro Universitário Estácio de Belém, Belém, Pará, PA. ivaneidess@gmail.com.

³Docente do Centro Universitário Estácio de Belém. JORGE.SPINELLI@professores.estacio.br.

⁴Discente do Centro Universitário Estácio de Belém, Belém, Pará, PA. larissacristine938@gmail.com.

⁵Discente do Centro Universitário Estácio de Belém, Belém, Pará, PA. victoriacristinny1010@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/9283838380021414>.

confiança no projeto e suas atividades. Estudos já demonstraram que para melhores efeitos da atividade física no contexto de quedas e funcionalidade em idosos, deve ser regular e acima de 3 horas semanais. O teste de sentar e levantar em 30 segundos tem relação com a capacidade de caminhar e é um indicador do risco de quedas, quando aplicado indicou valores que não decaem linearmente com o avanço da idade, mostrando que os níveis funcionais e riscos de quedas foram inconstantes ao consideramos o fator idade. Entretanto, percebeu-se que pessoas acima de 70 anos, tiveram desempenho igual ou menor se comparado com faixa etárias inferiores. **Conclusão:** Intervenções relacionadas à atividade física geram mais saúde e previnem a queda de idosos. Nesse contexto, se torna importante promover mais educação em saúde e maior engajamento de pessoas idosas em atividades físicas.

Palavras-chave: Capacidade Funcional; Quedas; Terceira Idade.

Área Temática:

ONITSUKA, K.; KUBOTA, K.; YOKOYAMA, M.; MIYAZAWA, T.; HAMAGUCHI, T.; TANIGUCHI, H.; USUKI, N.; MIYAMOTO, S.; OKAZAKI, K.; MURATA, K.; KANEMURA, N. **Clinical utility of markerless motion capture for kinematic evaluation of sit-to-stand during 30 s-CST at one year post total knee arthroplasty: a retrospective study.** BMC Musculoskeletal Disorders, v. 24, n. 1, p. 254, 2023. DOI: 10.1186/s12891-023-06364-3.

SILVA, L. P. da; BIERNASKI, V. M.; SANTI, P. M.; MOREIRA, N. B. **Idosos caídores e não caídores: associação com características sociais, fatores econômicos, aspectos clínicos, nível de atividade física e percepção do risco de quedas: um estudo transversal.** Fisioterapia e Pesquisa, v. 28, n. 3, p. 343–351, 2021.

SHERRINGTON, C.; FAIRHALL, N.; KWOK, W.; WALLBANK, G.; TIEDEMANN, A.; MICHALEFF, Z. A.; NG, C. A. C. M.; BAUMAN, A. **Evidence on physical activity and falls prevention for people aged 65+ years: systematic review to inform the WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.** International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, v. 17, n. 1, 2020. DOI: 10.1186/s12966-020-01041-3.