

Corpo Funcional: prevenção de quedas e autonomia do idoso

ÉRICA PEREIRA NETO, THIAGO DE ANDRADE TAVARES, DOUGLAS DE SOUZA MOTTA e LUÍS GUSTAVO RANGEL BRAGA

Corpo Funcional: prevenção de quedas e autonomia do idoso Érica Pereira Neto, Thiago de Andrade Tavares, Douglas de Souza Motta, Luis Gustavo Rangel Braga No contexto de crescente preocupação com os cuidados em saúde e bem estar dos idosos foi elaborado o projeto 'Corpo funcional para idosos'. Este foi idealizado com o objetivo de intervir no medo de quedas e na autonomia dos idosos tendo em vista o fato de um dos seus maiores temores estar relacionado com o medo de cair e de ocorrência de acidentes domésticos, devido a perda dos movimentos ao longo da vida. Atualmente, o projeto conta com 15 alunos acima de 60 anos e de perfil preliminar sedentário, no qual são realizadas aulas regulares duas vezes na semana com duração de 60 minutos cada. Neste trabalho eles são submetidos a aferição de sinais vitais (frequência cardíaca e pressão arterial), diariamente, aplicação de uma entrevista sobre medo de quedas e o protocolo GDLAM (Grupo de desenvolvimento latino americano para maturidade), que são realizados bimestralmente. Os testes funcionais avaliam aspectos como equilíbrio, resistência, força e atividades do cotidiano, capacidade respiratória e avaliação do medo de quedas que expõe 16 perguntas do cotidiano como: limpar a casa, tomar banho, subir e descer escadas, entre outras perguntas; e o protocolo GDLAM em que são realizados 5 testes de atividade da vida diária(AVD) para avaliar a autonomia funcional. Com a análise dos resultados obtidos a partir da avaliação do teste e comparando esses dados, dentro do período de dois meses, houve um significativo avanço no desempenho dos alunos. No primeiro teste, o índice geral alcançou nível fraco e já no segundo teste alcançou nível bom. O estudo admitiu $p \leq 0,05$ para significância estatística. Desta forma pode-se inferir que os exercícios funcionais estão contribuindo na diminuição do medo de quedas e também para o aumento a autonomia do idoso. Palavras-Chave: Idoso, Autonomia, Medo de Queda.

Palavras-chave: Idoso. Autonomia. Medo de queda.