

Poster 03

Exercício físico e prevenção de quedas nos idosos

Rocha E.¹; Ferreira, A.¹; Silva, D.¹; Sadio, A.¹; Matos, S¹; Ventura, S.¹; Monteiro, A. M.^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

²Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real. Portugal

A grande incidência e prevalência de quedas na população idosa ocorre devido a alterações intrínsecas e extrínsecas, isto é, inerentes ao Homem e ao Ambiente, respectivamente. Dos factores intrínsecos sobressaem as alterações inerentes ao processo de envelhecimento, como as alterações posturais, diminuição da força muscular e da amplitude do movimento, redução da mobilidade, doenças crónicas e degenerativas, diminuição da flexibilidade, historial de quedas, sexo, diminuição do tempo de reacção e equilíbrio. Relativamente aos factores extrínsecos ressaltam as dificuldades propiciadas pelo ambiente (buracos, fraca iluminação, escadas, terrenos irregulares, mobílias inapropriadas, exaustão ou prática incorrecta de actividade física. As quedas representam um dos grandes problemas de saúde pública, pois são uma das principais causas de morbilidade e mortalidade da população idosa (5). As suas consequências vão desde lesões mínimas a patologias graves que provocam uma diminuição drástica da funcionalidade, independência e qualidade de vida. Com a presente revisão, pretende-se identificar os principais factores desencadeantes de quedas nesta faixa etária, e principalmente elucidar para os benefícios do exercício físico como uma forma de prevenção. Metodologia: Este estudo consiste numa revisão bibliográfica no idioma português e inglês, utilizando a base de dados Google académico dos últimos cinco anos. Para a identificação e selecção dos estudos foram utilizados os seguintes termos de pesquisa: “falls”, “elderly people”, “physical activity”, “prevention of falls” e “quality of life”. Os critérios de inclusão dos estudos para análise foram os seguintes: a) estudos com componente prática; b) população-alvo composta por indivíduos ambulantes, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos. Inicialmente, foram seleccionados 10 artigos, dos quais somente 5 foram enquadrados nos critérios de inclusão preestabelecidos. Conclusão: Os 6 artigos abordados apresentaram resultados positivos ao exercício, obtiveram-se melhorias na força muscular, no equilíbrio, na coordenação, na agilidade e na velocidade da marcha. Visto que estas capacidades funcionais se encontram intimamente relacionadas com as quedas na população sénior, pode-se concluir que o exercício físico regular parece retardar os efeitos do envelhecimento sobre as funções fisiológicas, estruturais e funcionais, minimizando as limitações físicas e, conseqüentemente, diminuindo a ocorrência de quedas na população sénior.