

# **PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: ESTRATÉGIAS E ORIENTAÇÕES PARA REDUZIR RISCOS DURANTE A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS**

## **Autor(res)**

Suellem Luzia Costa Borges  
Erica Moreira Pimenta  
Thiago Lozano Caneva  
Nicole Oliveira Lopes  
Maria Eduarda Mezzomo

## **Categoria do Trabalho**

Extensão

## **Instituição**

UNIVERSIDADE ANHANGUERA - UNIDERP

## **Introdução**

Um problema comum entre a população idosa é a possibilidade de sofrer alguma lesão por queda durante os afazeres cotidianos ou na realização de atividades físicas sem supervisão. Esse público torna-se mais vulnerável a acidentes pela falta de orientação ou por não ter pleno conhecimento de suas próprias limitações. Somado a isso, falta de aquecimento antes das atividades, maus hábitos alimentares e desidratação podem potencializar os riscos de lesões incapacitantes que interfiram na independência dos idosos.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) reportou, em seu Relatório Global sobre prevenção de quedas em idosos, que até 35% dos que têm mais de 64 anos podem sofrer quedas anualmente, sendo que esse número sobe para 42% entre os que têm mais de 70 anos (OMS, 2018). De acordo com Kan, Yang e Lian (2023), os exercícios de flexibilidade têm impacto direto na estabilidade e equilíbrio, e Ximenes et al.

## **Objetivo**

Geral: Sensibilizar a população idosa acerca dos riscos de queda durante a prática de exercícios físicos.

Específicos:

Promover educação em saúde, a respeito da importância do alongamento, hidratação, alimentação, uso correto dos medicamentos diários, para os idosos frequentadores da academia ao ar livre instalada na USF.

Realizar um momento de interação com o público alvo.

## **Material e Métodos**

Inicialmente, realizou-se uma reunião com a educadora física da equipe multidisciplinar (e-Multi) da USF, com o objetivo de coletar informações e planejar os exercícios de alongamento mais adequados para os usuários da faixa etária em foco.

Foi elaborado e confeccionado um folheto (Figura 01) de cunho informativo, contendo todos os esclarecimentos que foram passados verbalmente no momento da atividade. Além do texto, utilizaram-se imagens ilustrando cada

tópico abordado

### **Resultados e Discussão**

Com essa atividade, conseguiu-se sensibilizar e mobilizar o público-alvo a fim de reduzir a incidência de quedas. Observou-se muita atenção dos participantes ao longo da palestra e muito comprometimento na realização dos alongamentos, como pode ser verificado na Figura 3, bem como a criação de um ambiente bastante agradável de troca e interação entre os participantes ao final.

Além do comprometimento no decorrer da ação local, percebeu-se bastante interesse dos integrantes pelo folder, evidenciando a utilidade do material como uma referência para consulta posterior, que certamente irá auxiliar na prevenção de quedas.

Durante a realização, estiveram presentes cerca de vinte pessoas, majoritariamente idosos, como pode ser verificado na fotografia apresentada na Figura 4, em que discentes e participantes encontram-se reunidos após uma manhã de aprendizado e troca.

### **Conclusão**

A realização desta ação trouxe contribuições relevantes tanto para os participantes quanto para os discentes. A iniciativa promoveu um espaço de conscientização, fortalecendo a autoconfiança dos idosos em realizar exercícios de forma segura, e os sensibilizou para a importância de estarem atentos para evitarem quedas durante a atividade física na USF.

Entretanto, observaram-se algumas limitações, a começar pelo planejamento. Seria necessário abordar todos os assuntos de forma clara, objetiva e

### **Referências**

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. WHO global report on falls prevention in older age. Genebra: OMS, 2008. Disponível em: <https://fctc.who.int/news-and-resources/publications/i/item/who-global-report-on-falls-prevention-in-older-age>. Acesso em: 14 out. 2024.

XIMENES, M. A. M. et al.. EFFECTIVENESS OF EDUCATIONAL INTERVENTIONS FOR FALL PREVENTION: A SYSTEMATIC REVIEW. Texto & Contexto - Enfermagem, v. 30, p. e20200558, 2021.

KAN, X.; YANG, Y.; LIAN, M.. IMPACTS OF LOWER LIMB FLEXIBILITY EXERCISE ON AEROBIC GYMNASTICS PERFORMANCE. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 29, p. e2023\_0018, 2023.