Os benefícios do treino de força muscular e equilíbrio em idosos em ILPI

Autor(res)

Rachel De Carvalho Ferreira
Dairine Poliana De Castro

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

O envelhecimento é algo que ocorre gradualmente, uma vez que o indivíduo começa a envelhecer ao nascer. A saúde e a qualidade de vida dos idosos, mais que em outros grupos etários, sofrem influência de múltiplos fatores. A exposição ao estresse ou ao tabagismo e outros são outros fatores que determinar a qualidade do envelhecimento. Como consequência desse desgaste celular somado ao declínio do funcionamento dos sistemas do corpo, é desencadeada a ocorrência de patologias típicas da velhice, iniciando a fase de Senilidade.
O envelhecimento populacional e o aumento da sobrevivência de pessoas com redução da capacidade física, cognitiva e mental requerem de lugares especializados. As ILPIs (instituições de longa permanência) têm como objetivo garantir a atenção integral às pessoas com mais de 60 anos, defendendo a sua dignidade os seus direitos.

Objetivo

O objetivo deste estudo é afirmar a importância que as ILPIs na manutenção da saúde e a qualidade de vida de idosos institucionalizados.

Material e Métodos

Este estudo e destinado ao protocolo para manutenção da saúde e qualidade de vida de idosos institucionalizados no Lar Cristo Rei localizado na R. Adelina Patrícia de Carvalho n°16 - bairro Diamante. Acerca de um estudo de caso sendo analisados protocolos de funcionalidade e equilíbrio existente em revista e artigos científicos da base scielo e google acadêmico. Sendo traçada a melhor conduta levando em consideração as disfunções do paciente supracitado neste estudo. Conduta realizada em 12 sessões de fisioterapia.

Resultados e Discussão

A intervenção fisioterapêutica em idosos é restabelecer ou preservar a função motora, a intervenção realizada com exercícios de fortalecimento muscular é uma valiosa alternativa. O enfoque deste trabalho foi o fortalecimento muscular e o equilíbrio durante a marcha.
Soares e Schaccelli (2008) avaliaram os efeitos da fisioterapia no equilíbrio de idosos antes e após a aplicação de um protocolo de cinesioterapia, 2 vezes por semana, durante 12 semanas. Os autores constataram melhor desempenho na EEB após a aplicação do protocolo, evidenciando que os idosos que realizavam fisioterapia

apresentaram melhora no equilíbrio, o que possivelmente diminui o risco de quedas e aumenta a independência nas atividades diárias.
Os estudos têm demonstrado benefícios da atividade física para o equilíbrio e a mobilidade funcional dos idosos (Alfieri et al. 2009).

Conclusão

É função das políticas de saúde contribuir para o melhor estado de saúde possível. O envelhecimento saudável e ativo é o grande objetivo nesse processo.
Neste sentido, programas de exercícios físicos compostos por exercícios de fortalecimento muscular, equilíbrio e alongamentos são capazes de reduzir ou reverter as perdas funcionais relacionadas ao envelhecimento trazendo benefícios na mobilidade funcional de idosos e consequentemente reduzir os riscos de quedas e imobilidade.

Referências

ALVES-SILVA, J. D.; SCORSOLINI-COMIN, F.; SANTOS, M. A. DOS. Idosos em instituições de longa permanência: desenvolvimento, condições de vida e saúde. Psicologia: Reflexão e Crítica, v. 26, n. 4, p. 820–830, 2013.

JESUS, I. T. M. DE et al. Fragilidade de idosos em vulnerabilidade social. Acta Paulista de Enfermagem, v. 30, n. 6, p. 614–620, dez. 2017.