



XII CONGRESSO
NORTE NORDESTE
DE GERIATRIA E
GERONTOLOGIA
06 A 08 DE JUNHO DE 2024
Mar Hotel - Recife-PE

Envelhecimento Plural: Diversidade e Inovação



O RISCO DE QUEDAS DE PESSOAS IDOSAS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA PLANIFICADO DE EXERCICIO FISICO

Raul Medeiros de Siqueira¹; Lúcio Flávio Gomes Ribeiro da Costa²; Marina Déda Peixoto Leite²; Lavínia Santos Lins²; Maria Eduarda Amaral Siebra²; Ana Flávia Pereira Beiriz Pinto²; Alessandra Vitória de Menezes Nunes²; Gabrielle Moreira Santos²

1. Faculdade Paraíso; 2. Universidade Tiradentes.

Introdução/Fundamentos

O risco de quedas entre pessoas idosas é uma preocupação significativa devido às consequências graves que essas quedas podem acarretar, como fraturas, perda de autonomia e aumento da mortalidade. Participar de um programa planejado de exercício físico é uma estratégia amplamente recomendada para mitigar esse risco, pois pode melhorar a força muscular, o equilíbrio e a coordenação, fatores cruciais para a prevenção de quedas.

Objetivos

Identificar o efeito do exercício físico no risco de quedas de pessoas idosas após 16 semanas de exercícios físicos planejados.

Metodologia

Um estudo quase-experimental aprovado em 26 de março de 2020 pelo Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Universidade Tiradentes – UNIT com parecer nº 3.936.886 - CAAE:26524719.4.0000.5371. No estudo foram convidadas pessoas idosas que frequentam Unidades Básicas de Saúde próximas ao Campos da Universidade Tiradentes. As 62 (67,71 ± 6,11) pessoas que aceitaram participar do estudo, assinaram o TCLE e submetidas a avaliação com a Bateria de Avaliação do Risco de Quedas (BARQ) que avaliam diversos fatores, posteriormente, participaram do treinamento de força por 16 semanas e após o treinamento submetidos a avaliação somativa.

Resultados

O IRQ foi de (21,14 ± 4,86), após as 16 semanas de treinamento e a avaliação somativa foi de (20,89 ± 3,77), o Teste t-Student valor-p>0,05 não ocorreu diferenças significativas nas amostras, embora tenha ocorrido uma VP% = 1,15%.



Fonte: www.google.com.br

Conclusões

Exercício de força de forma orientada minimiza o risco de quedas em pessoas idosas.



Referências Bibliográficas e Agradecimentos

DOGRA, S. et al. Active Aging and Public Health: Evidence, Implications, and Opportunities. *Annual Review of Public Health*, v. 43, p. 439–459, 2022 DOI: [10.1146/annurev-publhealth-052620-091107](https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-052620-091107)

TORNERO Q. I. et al. Functional ability, frailty and risk of falls in the elderly: Relations with autonomy in daily living. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 3, p. 1–12, 2020. DOI: [10.3390/ijerph17031006](https://doi.org/10.3390/ijerph17031006)

COUREL I. J. et al. Impact of Tailored Multicomponent Exercise for Preventing Weakness and Falls on Nursing Home Residents' Functional Capacity. *Journal of the American Medical Directors Association*, v. 23, n. 1, p. 98- 104.e3, 2022. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2021.05.037>

Agradecimento: O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.