

Categoria
Pôster (UniEVANGÉLICA-Anápolis)

EXPERIÊNCIA DA OFICINA: TREINO DE EQUILÍBRIO E PREVENÇÃO DE QUEDAS NA UNIVERSIDADE ABERTA DA TERCEIRA IDADE (UNIATI) DO CENTRO UNIVERSITÁRIO DE ANÁPOLIS-UNIEVANGÉLICA

Amanda Munyelle Oliveira Lemos; Grazielly Godoi Rabelo; Jéssica Caroline Parreira de Souza

A Queda é um evento freqüente e limitante, sendo considerado um marcador de fragilidade, morte, institucionalização e de declínio na saúde de idosos. A prevenção de quedas é de importância ímpar pelo seu potencial de diminuir a morbidade e mortalidade, minimizar os declínios da capacidade funcional, melhora da mobilidade, independência e autoconfiança. O objetivo do estudo foi avaliar a eficácia do treino de equilíbrio em idosos participantes da oficina: treino de equilíbrio e prevenção de quedas da UniATI/ UniEvangélica. Tratou-se de uma pesquisa de campo, analítica, quantitativa, realizada no período de fevereiro a junho de 2015 com os participantes da oficina: treino de equilíbrio e prevenção de quedas da UniATI/ UniEvangélica. Foram selecionadas 9 idosas, com média de idade de 69 anos, que obrigatoriamente foram avaliadas no início e no final das atividades da oficina. 55% eram hipertensas e possuíam o ensino fundamental completo. Os testes selecionados para análise foram o Timed Up and Go (TUG), Alcance Funcional (AF), Força de Pressão Manual (FPM) e Apoio Unipodal (AU). Estatisticamente, não houveram grandes alterações nos testes avaliados, comparando com início e término das atividades, porém, as idosas participantes relataram uma melhora significativa do equilíbrio, da força de membros inferiores e do medo de cair. É importante recordar que, não é possível prevenir todas as quedas. A independência e a qualidade de vida do

paciente idoso devem ser o contrapeso na balança “ proteção x independência” para que a vida possa valer a pena ser vivida, mesmo que com algum risco inevitável

Palavras Chave: Equilíbrio; Queda; Idosos; UniATI