

EXERCÍCIOS FÍSICOS NA PREVENÇÃO DE QUEDAS



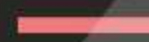
Oi,
vó Lea.
Tudo bem?

Oi, Lipe. Um pouco
desanimada e
cansada, mas tô
bem. E você? Quero
saber tudo sobre as
suas aulas no curso
de Educação Física.

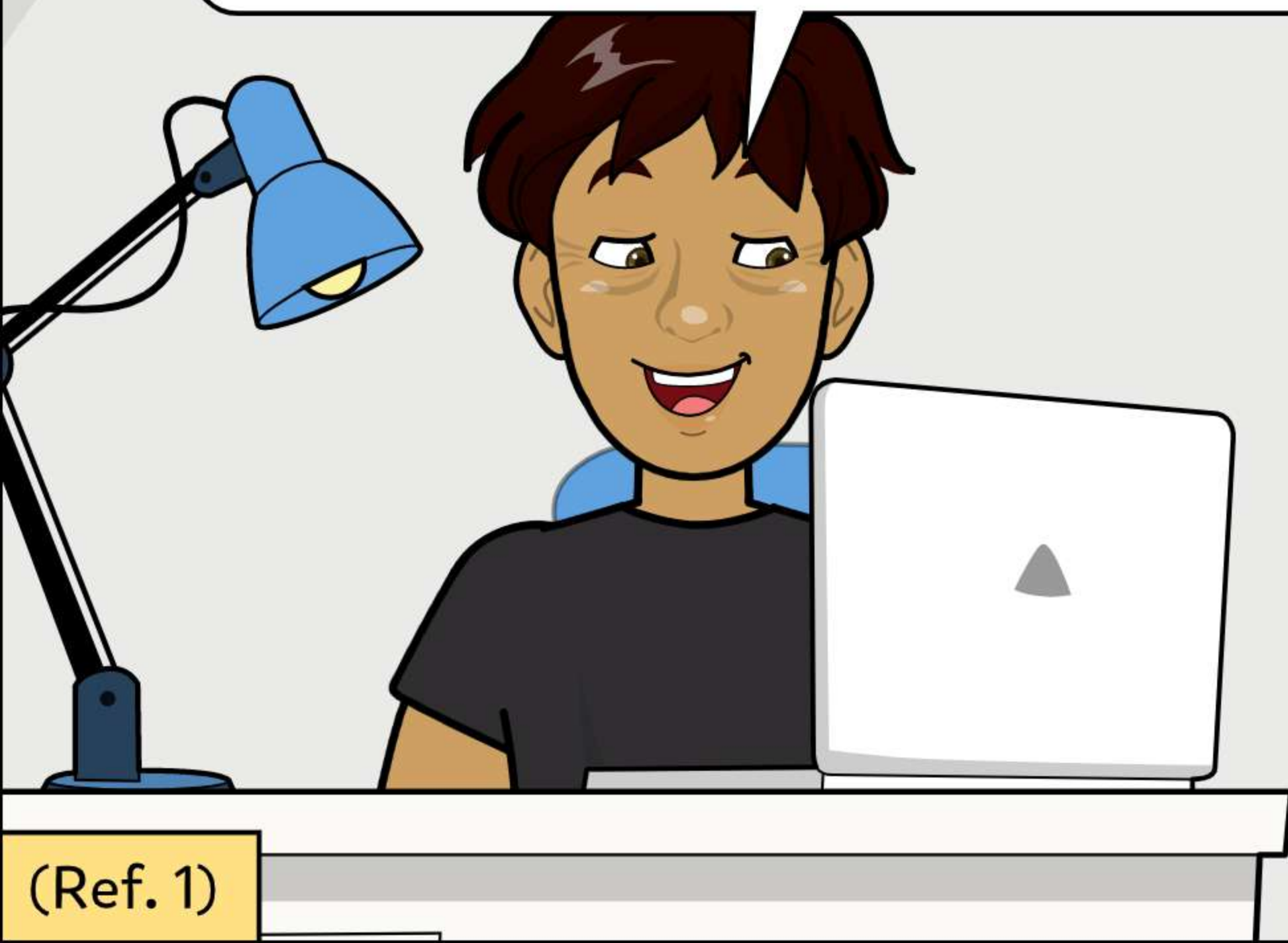


Que coincidência!!
Pensei muito em
você na aula sobre
envelhecimento
ativo e exercícios
físicos.

Vixi... não tenho me
exercitado muito e
minha visão não é
mais a mesma. Fico
com medo de sair
de casa e acabar
caindo.

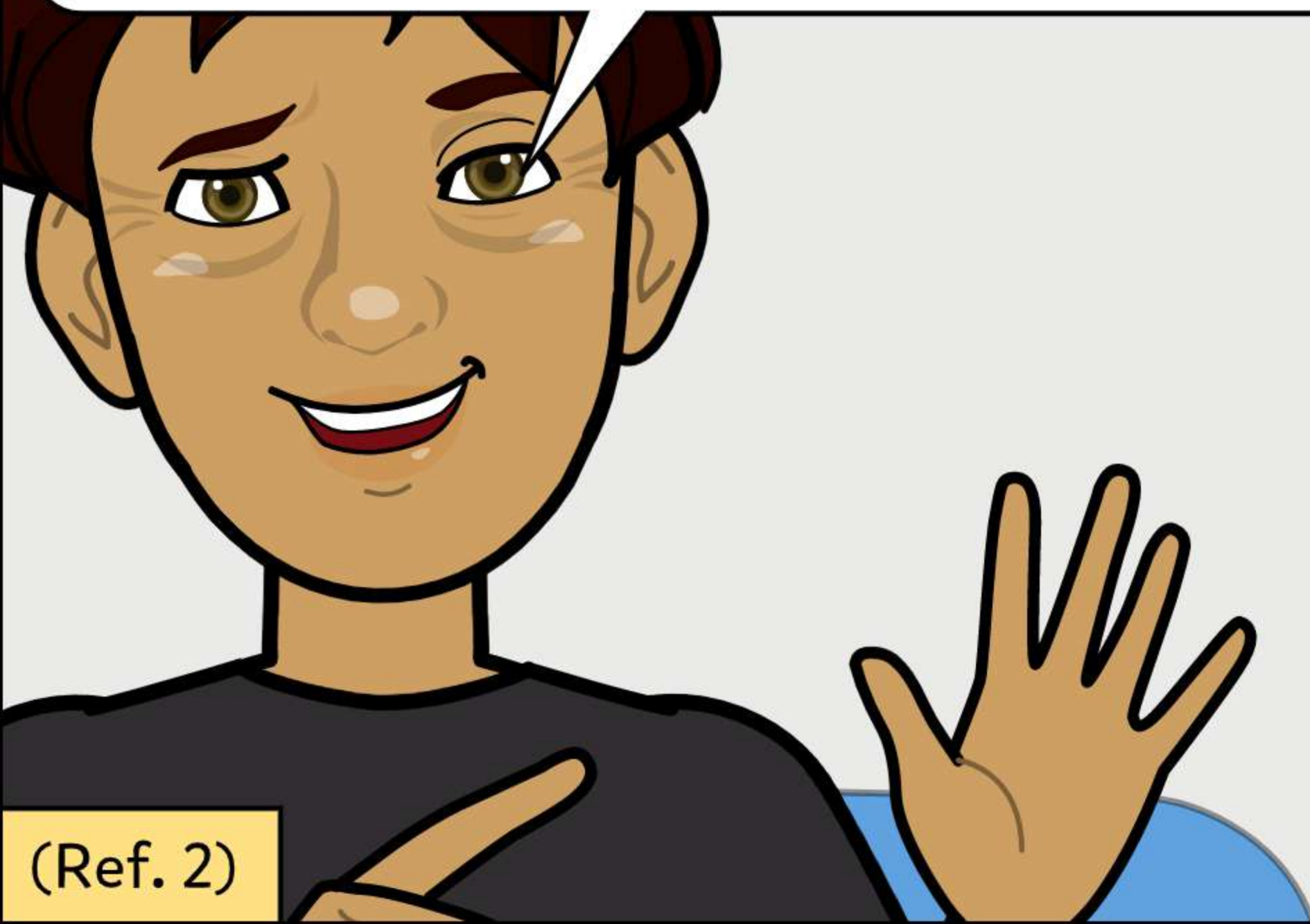


Nossa, vó! A aula foi toda sobre exercícios físicos na prevenção de quedas. Sabia que a redução na visão e o medo de cair são fatores que aumentam o risco de quedas de idosos? O medo de cair, inclusive, aumenta a limitação das atividades de vida diária de pessoas que sofrem quedas.




(Ref. 1)

Outros importantes fatores são o sedentarismo, o excesso de medicação e a redução do equilíbrio, da força, agilidade e atenção, que são fatores intrínsecos, ou seja, da própria pessoa. Além disso, têm os fatores extrínsecos, relacionados ao ambiente, como a má iluminação, pisos escorregadios, obstáculos e buracos pelo caminho, por exemplo.



(Ref. 2)

E ter ficado em casa tanto tempo com essa pandemia de COVID-19 deve piorar tudo isso, né?



Com certeza, vó. Por isso pensei em você na aula. Posso te contar como reduzir esses riscos?

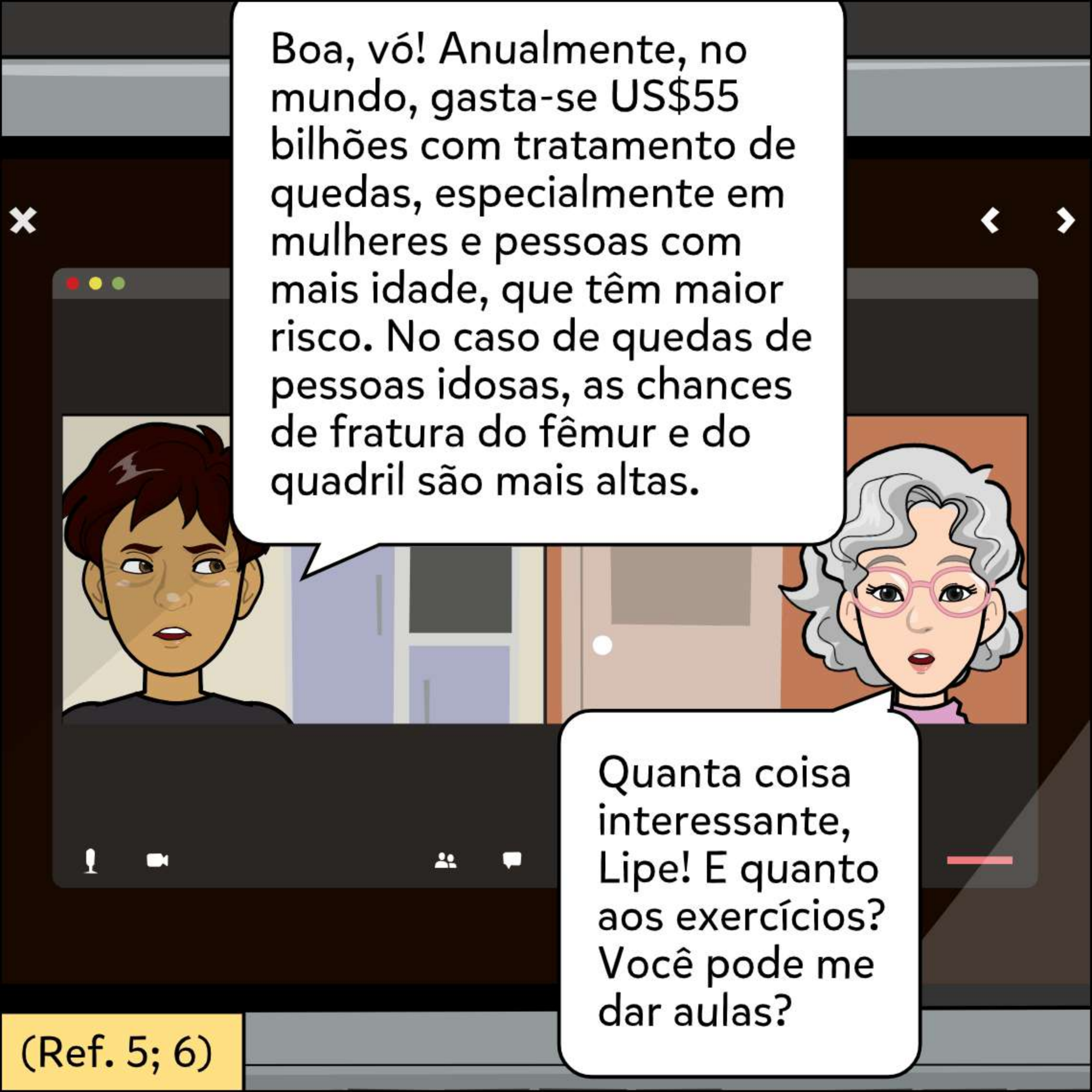


O mais importante é combater o sedentarismo, evitando longos períodos sentada e se movimentando mais. Pode ser com tarefas domésticas ou até mesmo andar pela casa.

Ah!!! Isso eu já faço, manter a casa organizada não é uma tarefa fácil. Pensa em algo que dá trabalho...



(Ref. 3; 4)



Boa, vô! Anualmente, no mundo, gasta-se US\$55 bilhões com tratamento de quedas, especialmente em mulheres e pessoas com mais idade, que têm maior risco. No caso de quedas de pessoas idosas, as chances de fratura do fêmur e do quadril são mais altas.

Quanta coisa interessante, Lipe! E quanto aos exercícios? Você pode me dar aulas?

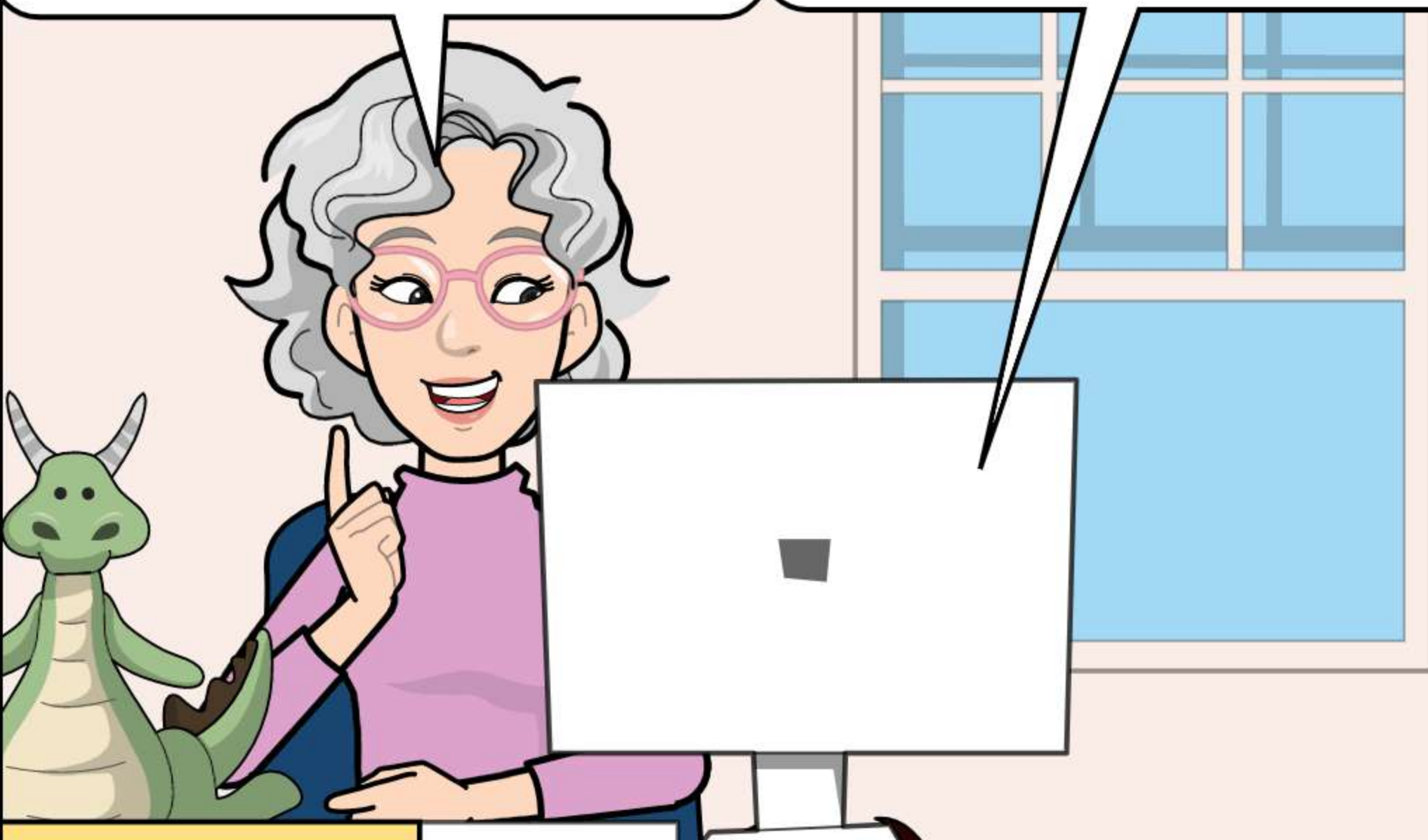
(Ref. 5; 6)

Assim que eu me formar, vó. Enquanto isso, pode fazer exercício em qualquer lugar que você se sinta bem, mas sempre orientada por um profissional de educação física. Você pode procurar uma Unidade Básica de Saúde, instituições como SESC e SESI ou o Programa Academia Carioca, já que mora no Rio.



Ah, já ouvi falar desses programas sociais. São ótimos e muitas vezes gratuitos ou de baixo custo. E quais são os exercícios mais indicados na prevenção de quedas?

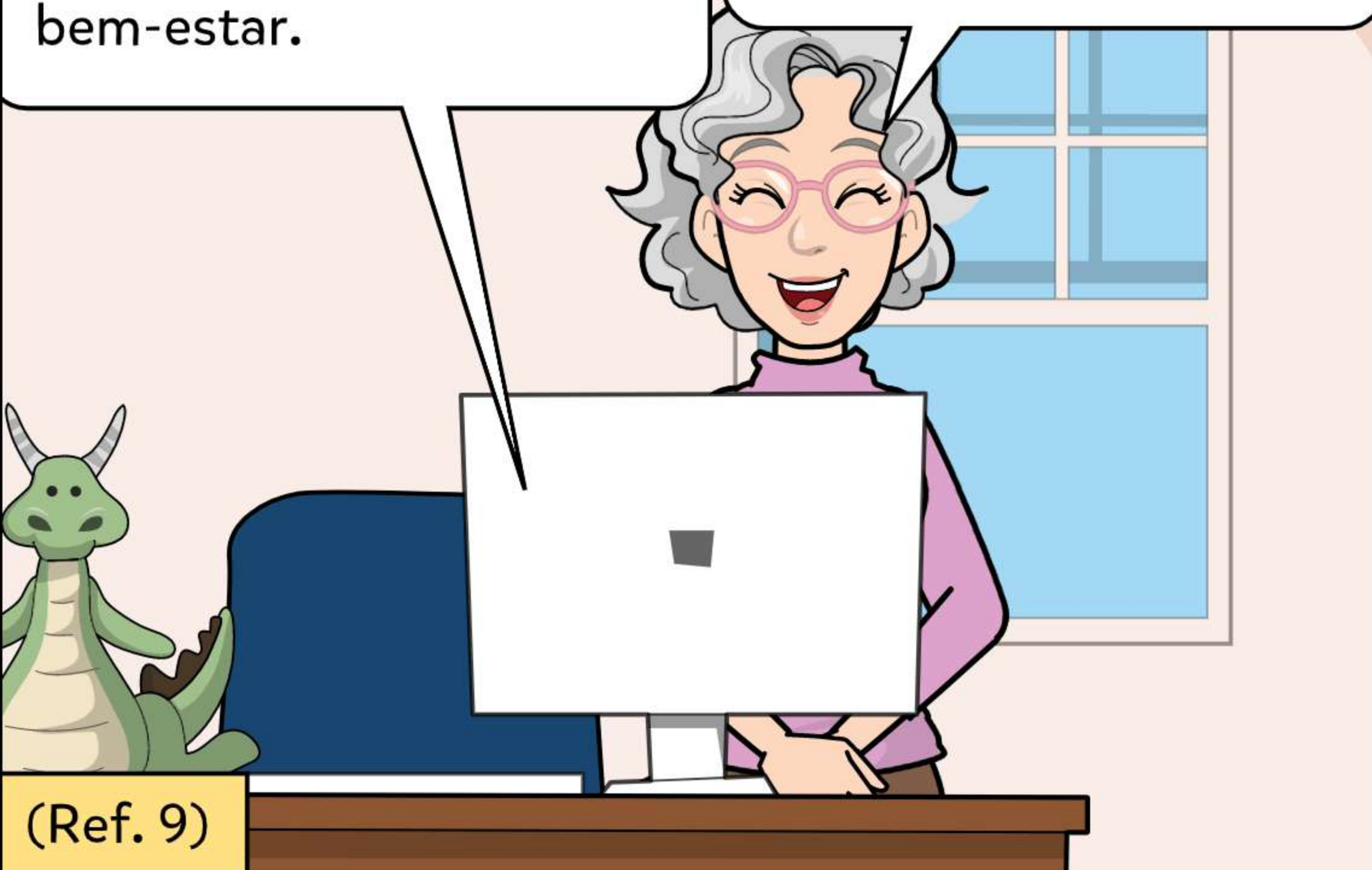
Os exercícios de força e resistência, dança, caminhadas, alongamento e atividades de equilíbrio como, por exemplo, o tai chi chuan. E é sempre bom fazer novos amigos!



(Ref. 3, 7, 8)

E essas atividades ajudam em tantas coisas, vó! Principalmente no seu dia a dia, como na hora de levantar da cama, tomar banho, andar na rua e até na sensação de bem-estar.

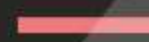
Nossa! Não sabia que o exercício físico proporciona tantos benefícios. Estou animada! Amanhã mesmo vou começar! Obrigada, Lipe!!!



(Ref. 9)

Que ótimo, vó! Te ajudo no que precisar, mas agora preciso entrar na aula. Nos falamos depois. Um beijão!

Tchau, Lipe. Um beijo pra você também. Mande um beijo pra todos.







REFERÊNCIAS

- 1- OLIVEIRA, A. S. de et al. Fatores ambientais e risco de quedas em idosos: revisão sistemática. Rev. bras. geriatr. gerontol., v. 17, n. 3, p. 637-645, 2014.
- 2- SBGG - Quedas em Idosos: Prevenção - Projeto Diretrizes, outubro de 2008.
- 3- Guia de Atividade Física para a População Brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Brasília : Ministério da Saúde, 2021.
- 4- WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. PMID: 33369898.
- 5- Davis JC, Robertson MC, Ashe MC, Liu-Ambrose T, Khan KM, Marra CA. International comparison of cost of falls in older adults living in the community: a systematic review. Osteoporosis Int. 2010;21
- 6- US Centers for Disease Control and Prevention. Falls among older adults: an overview. <http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/adultfalls.html> (updated 8.12.2010).
- 7- Cui L, Yin H, Lyu S, Shen Q, Wang Y, Li X, Li J, Li Y, Zhu L. Tai Chi Chuan vs General Aerobic Exercise in Brain Plasticity: A Multimodal MRI Study. Sci Rep. 2019 Nov 21;9(1):17264. doi: 10.1038/s41598-019-53731-z. PMID: 31754170; PMCID: PMC6872722.
- 8- CHODZKO-ZAJKO, W. J.; PROCTOR, D. N.; SINGH, F.; MINSON, C. T.; NIGG, C. R.; SALEM, G. J. American college of sports medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. Mes Sci Sports Exerc, v. 41, n.7, p.1.510-30, 2009.
- 9- Campbell E, Petermann-Rocha F, Welsh P, Celis-Morales C, Pell JP, Ho FK, Gray SR. The effect of exercise on quality of life and activities of daily life in frail older adults: A systematic review of randomised control trials. Exp Gerontol. 2021 May. doi: 16/j.exger.2021.111287.



Para mais materiais informativos acesse:

<https://www.laboratoriolanex.com>



LaNex -UFRJ



@lanexufrj



Laboratório de Neurociência do Exercício - LaNEx

Este material foi desenvolvido pelo aluno ALEXANDRE FARIA ROCHA, com apoio do programa da FAPERJ do EDITAL-E-26/010.002421/2019 - CONTEMPLADOS Rede de Pesquisa em Saúde no RJ - 2019. O projeto faz parte da pesquisa intitulada "Resposta funcional, cognitiva, hormonal e de fatores tróficos em idosos com declínio cognitivo e demência a um programa com realidade virtual."



APOIO TÉCNICO

Equipe:

Vitória Maria do Nascimento Alves

Silvia de Freitas Affonso Franco

Heitor dos Santos Silveira

Andrea Camaz Deslandes

FICHA TÉCNICA

Imagem: Pixton/ Jamboard/ Canva

Direção: Heitor dos Santos Silveira

Edição: Alexandre Faria Rocha

Produção textual: Marcia Dourado/Alexandre Faria

Rocha/ Vitória Maria do Nascimento Alves

Revisão: Silvia de Freitas Affonso Franco

Orientadora: Andrea Camaz Deslandes/ Marcia Dourado