

Promoção em Saúde e Práticas Integrativas

AVALIAÇÃO FUNCIONAL E FÍSICA DE IDOSOS NA UBS INTEGRAL JARDIM MIRIAM II

Samuel Campana Arndt 1

1 Pmsp/Secretaria Municipal De Saúde De São Paulo - Pmsp/Secretaria Municipal De Saúde De São Paulo

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

É imprescindível avaliação da saúde para a prática de atividade física, como também, a avaliação da eficiência dos programas de atividades, para tanto há necessidade de conhecimento dos testes específicos para a realização das avaliações em idosos em termos funcionais e físicos. Durante as consultas foram aplicados testes de: Flexibilidade, Equilíbrio e Força de Membros Inferiores para idosos entre 60-69 anos, Equilíbrio e Força de Membros Inferiores para idosos entre 70-79 anos, e Força de Membros Inferiores para idosos entre 80-86 anos sendo Equilíbrio somente com mulheres. Foram avaliados 99 idosos com idade entre 60 e 86 anos, durante um período de 2 anos que mostraram que os idosos que participam de atividades oferecidas tem aumentado a força, flexibilidade e equilíbrio. Auxiliando assim na prevenção e controle de quedas, evitando problemas futuros ocorridos pelas quedas, aumento da autoestima, das capacidades funcionais e do bem estar geral da terceira idade atendida.

Segundo o American College of Sports Medicine, citado por Mazo & Lopes & Benedetti (2001), torna-se imprescindível avaliação da saúde para a prática de atividade física, como também, a avaliação da eficiência dos programas de atividades, para tanto há necessidade de conhecimento dos testes específicos para a realização das avaliações em idosos em termos funcionais e físicos. Considerando as diferenças apresentadas entre idosos, em relação ao processo de envelhecimento que é individual e único, o que se deve levar em consideração na escolha dos testes é a capacidade em realizar as atividades diárias com competência (capacidade funcional), sua aptidão física, como também seu desempenho para os esportes.

OBJETIVOS

Os objetivos principais das avaliações com os idosos são: • Diagnosticar e verificar eficiência dos programas quanto à aptidão física, capacidade funcional, aspectos psicossociais, ingestão alimentar e nível de atividade física; • Verificar a evolução da aptidão física e da capacidade funcional, em relação ao processo de envelhecimento; • Verificar as associações existentes nos aspectos antropométricos, neuromotores e metabólicos da aptidão física, capacidade funcional, aspectos psicossociais e nutricionais dos idosos; • Determinar as variáveis que devem ser priorizadas na elaboração dos programas de intervenção (atividades físicas, exercício ou treinamento).

METODOLOGIA

Durante as consultas foram aplicados testes de: Flexibilidade, Equilíbrio e Força de Membros Inferiores para idosos entre 60-69 anos, Equilíbrio e Força de Membros Inferiores para idosos entre 70-79 anos, e Força de Membros Inferiores para idosos entre 80-86 anos sendo Equilíbrio somente avaliado em mulheres segundo Matsudo (2005). Foram avaliados 99 idosos com idade entre 60 e 86 anos, sendo 56 idosos entre 60-69 anos (03 homens e 53 mulheres), 37 idosos

entre 70 e 79 anos (4 homens e 33 mulheres) e 06 idosos entre 80 e 86 anos (1 homem e 05 mulheres) durante um período de 2 anos.

RESULTADOS

Idosos entre 60-69 anos obtiveram uma melhora da flexibilidade em todos os níveis, 31 idosos estavam com flexibilidade abaixo da média comparado á idade, 14 na média e 11 acima da média e, após realização das atividades, 29 idosos ainda estavam abaixo da média, 9 idosos na média e 18 (aumento de 63%) ficaram acima da média. Houve um aumento de 13,2% na melhora do equilíbrio, passando de 62,2% que conseguiam equilibrar-se acima de 17 segundos para 75,4%. No teste de força de MMII, houve um aumento de 53,5% para 83,9% de idosos que passaram do número de repetições preconizado para idade. Idosos entre 70-79 anos, 51,5% equilibravam-se acima dos 9s e após as atividades, esse número aumentou para 81,8%. No teste de força de membros inferiores, houve um aumento de 45,9% para 70,2% de idosos que passaram do número de repetições preconizado para idade. Nos idosos entre 80-86 anos, no teste de força de membros inferiores, após as atividades, todos ficaram acima do número de repetições preconizado para a idade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essas avaliações mostram que, através de seus grupos de exercícios físicos, os idosos que participam de atividades oferecidas por essa UBS tem aumentado a força, flexibilidade e equilíbrio de seus pacientes auxiliando na prevenção e controle de quedas, evitando assim problemas futuros ocorridos pelas quedas, além do aumento da autoestima, das capacidades funcionais dos idosos e do bem estar geral da terceira idade atendida.