

RELATO DE EXPERIÊNCIA: MOBILIDADE FUNCIONAL E A PREVENÇÃO DO RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS.

Liara de Vasconcelos Azevedo¹; Maria Lilia Martins da Silva²; Fablicia Martins de Souza³; Luzirene de Oliveira Sousa⁴; Luiz Carlos da Silva Junior⁵

¹ Discente do Curso Bacharelado de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-CE.

² Profissional Bacharelado de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-CE, (lilyamartins@gmail.com).

³ Discente Mestrado em Saúde da Família, Sobral-CE.

⁴ Profissional Bacharelado de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-CE.

⁵ Orientador/Docente do Curso Bacharelado de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-CE, (lcjpersonal@hotmail.com).

O processo de envelhecimento colabora para o declínio funcional e conseqüentemente gera alterações de equilíbrio e marcha. A mobilidade funcional é um dos fatores mais importantes para a qualidade de vida dos idosos. Muitos enfrentam desafios relacionados à mobilidade, o que pode aumentar o risco de quedas e suas conseqüências, como fraturas e diminuição da autonomia. A análise de equilíbrio e marcha contribui para verificar o perfil e situações de risco de quedas em idosos, evento esse considerado um problema de saúde pública (TOMAZ, et al. 2021). O Projeto Idade ativa é uma iniciativa com objetivo de aprimorar os conhecimentos teóricos e práticos dos acadêmicos com visão multidisciplinar do curso de Educação Física e Medicina. Este relato de experiência pretende compartilhar práticas e intervenções realizadas em um grupo de idosos no projeto de extensão Idade Ativa visando a manutenção da mobilidade funcional e a prevenção de quedas no município de Sobral-Ce. Pesquisa qualitativa de caráter descritivo, visando relatar as experiências dos monitores do projeto de extensão, coletando todas as vivências do projeto programada e planejada. Em razão, os exercícios físicos são pensados visando o fortalecimento da musculatura, gerando a coordenação motora, equilíbrio e mobilidade para melhorar sua funcionalidade e evitando quedas. Mediante circuitos funcionais, dinâmicas de grupo de forma lúdica e informações ao nível de conhecimento. Observou-se um aumento significativo na melhoria da mobilidade funcional do grupo de idosos. Reportando assim maior confiança em suas habilidades motoras. Verifica-se o aumento da autonomia ao realizarem com menos assistência as atividades básicas de vida diárias. Averigua-se que a mobilidade funcional é um aspecto essencial para a saúde e o bem-estar dos idosos. Por uma abordagem multidisciplinar que une avaliação, intervenção e educação, consegue-se reduzir o risco de quedas e melhorar a qualidade de vida dos participantes. Recomenda-se a continuidade de intervenções regulares para promover a saúde da população idosa.

Palavras-chave: Funcionalidade; Idosos; Saúde.