



IDOSOS: EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA EVITAR QUEDAS



O envelhecimento pode provocar alterações nos sistemas do corpo que cuidam do equilíbrio. A falta de equilíbrio, por sua vez, pode predispor os indivíduos, principalmente os idosos, a caírem.

Sabe-se que **30% dos idosos caem uma vez ao ano**. Essas quedas causam fraturas e lesões no corpo. Além disso, também trazem outras consequências, como o medo de cair, de sair de casa ou de fazer várias atividades do dia a dia.^{1,2,3}

¹ALFIERI, F. M.; TEODORI, R. M.; MONTEBELO, M. I. D. L. Mobilidade Funcional de Idosos Submetidos à Intervenção Fisioterapêutica. **Saúde em Revista**, Piracicaba, v. 6, n. 14, p. 45-50, 2004.

²ALFIERI, F. M.; MORAES, M. C. L. D. Envelhecimento e o controle postural. **Saúde Coletiva**, Barueri, v. 4, n. 19, p. 30-33, 2008.

³BATTISTELLA, L. R.; ALFIERI, F. M. Unidade de quedas: uma possibilidade de prevenção de quedas em idosos. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v.18, n. 1, p. 45-48, 2011.

Portanto, recomendamos analisar alguns fatores que podem causar quedas entre os idosos. Também são importantes as medidas para prevenir esses acidentes. Veja a seguir **algumas ações que podem ser tomadas:**



Cuide de seus hábitos alimentares. Inclua em sua dieta alimentos que contenham cálcio e vitamina D;



Não fume e não ingira bebidas alcoólicas;



Faça consultas periódicas para verificar sua visão e sua audição;



Preste atenção ao andar na rua:

1. Evite calçadas esburacadas e com falta de sinalização;
2. Preste atenção ao atravessar a rua;
3. Tenha cuidado ao tomar ônibus ou metrô.



Cuide com os obstáculos dentro de casa:

1. Coloque corrimãos nas escadas e barras de apoio nos banheiros ou em outros lugares nos quais sejam necessários;
2. Mantenha uma boa iluminação para que não existam lugares totalmente escuros;
3. Cuide para que não haja pisos escorregadios, como tapetes soltos.



Revise, com seu médico, a necessidade e a importância de todos os medicamentos que você toma;



Faça exercícios físicos regularmente.

Essa última medida é de extrema importância. Evidências científicas mostram que a prática regular de exercícios físicos, de forma controlada e adequada, é capaz de diminuir o risco de quedas entre os idosos.⁴

Portanto, exercite-se!

⁴ LABRA, C. D.; GUIMARAES-PINHEIRO, C.; MASEDA, A.; LORENZO, T.; MILLÁN-CALENTI, J. C. Effects of physical exercise interventions in frail older adults: a systematic review of randomized controlled trials. **BMC Geriatrics**, v.15, n. 1, p. , dec. 2015.



Uma pesquisa mostrou que **idosos que possuíam fragilidades, como dores nas costas ou em outras articulações, e que estavam em tratamento, também foram beneficiados pela atividade física.** Após apenas dez sessões de exercícios, associadas a duas sessões educativas para a prevenção de quedas, esses indivíduos melhoraram seu desempenho em testes específicos que medem o equilíbrio e o medo de cair.⁵

⁵ MARTINS, H. D. O.; BERNARDO, K. M. D. A.; MARTINS, M. S.; ALFIERI, F. M. Postural control and the fear of falling in frail elderly and the role of a falls prevention program. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 23, n. 3, p.113-119, jul-set. 2016.



Igreja Adventista
do Sétimo Dia

Divisão Sul-Americana da IASD

Presidente: Erton Kohler

Secretário: Edward Heidingier

Tesoureiro: Marlon Lopes



Educação
Adventista

Administração da Entidade Mantenedora (IAE)

Diretor-presidente: Maurício Lima

Diretor administrativo: Edson Medeiros

Diretor-secretário: Emmanuel Oliveira Guimarães

Diretor do departamento de educação: Ivan Góes

UNASP

Centro Universitário Adventista de São Paulo

Reitor: Martin Kuhn

Vice-reitores executivos / diretores de campus: Afonso Cardoso Ligório,

Antônio Marcos Alves, Douglas Jefferson Menslin

Vice-reitor Administrativo: Telson Bombassaro Vargas

Pró-reitor de graduação: Afonso Cardoso Ligório

Pró-reitor de pesquisa e desenvolvimento institucional: Allan Macedo de Novaes

Pró-reitor de educação a distância: Fabiano Leichsenring Silva

Pró-reitor de pós-graduação (lato sensu): Antônio Marcos Alves

Pró-reitor de desenvolvimento espiritual: Henrique Gonçalves

Diretores administrativos: Claudio Valdir Knoener, Flavio Knoener, Murilo Marques Bezerra

Diretor do Seminário adventista latino-americano de teologia: Reinaldo Wenceslau Siqueira

Diretor-geral de educação básica: Douglas Jefferson Menslin

Secretário-geral e procurador institucional: Marcelo Franca Alves

Diretora de recursos humanos: Karla Cristina de Freitas Souza

Diretor de produções artísticas: Tuu Costa

Advogado-geral: Misael Lima Barreto Junior

Chefe de gabinete: Anna Cristina Pascual Ramos

UNASPRESS

Editora Universitária Adventista

Editor-chefe: Rodrigo Follis

Gerente de projetos: Bruno Sales Ferreira

Editor associado: Alysson Huf

Supervisor administrativo: Weter Gouveia

Supervisora de vendas e logística: Francieleide Santos

Editores: Felipe Carmo, Gabriel Pilon Galvani, Kerilyn Oliveira, Luiza Simões, Peres Sales e Thamires Mattos

Revisora: Thais Alencar

Designers gráficos: Felipe Rocha, Jônathas Sant'Ana e Kenny Zukowski

UNASP

Produção

Mestrado em Promoção da Saúde

Autores

Me. Haviley de Oliveira Martins
Dr. Fábio Marcon Alfieri

Pareceristas *ad hoc*:

Dr. Maurício Lamano
Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)

Dr. Elías Porto
Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)

Conselho editorial e artístico:

Dr. Martin Kuhn, Esp. Telson Vargas, Me. Antônio Marcos, Dr. Afonso Cardoso, Dr. Douglas Menslin,
Dr. Rodrigo Follis, Dr. Allan Novaes, Dr. Reinaldo Siqueira, Dr. Fábio Alfieri, Dra. Gildene Lopes,
Me. Edilson Valiante, Me. Diogo Cavalcante, Dr. Adolfo Suárez

DOI

<http://doi.org/10.19141/idososexercicios>

UNASPRESS

Editora Universitária Adventista

Coordenação editorial	Alysson Huf
Preparação	Jhoseyr Santos
Revisão	Ruben Holdorf
Projeto gráfico	Felipe Rocha
Imagens	Shutterstock