O MÉDICO E A PREVENÇÃO DE LESÕES ESPORTIVAS EM IDOSOS (APOIO UNIP)

Alunos: Pedro Antônio T. Ferreira Juffo e Rodrigo Molchan Miguel

Orientadora: Profa. Dra. Valéria Aparecida Masson

Curso: Medicina

Campus: Campinas Swift

Segundo as diretrizes da OMS para atividade física e comportamento, os idosos (65 anos ou mais) devem realizar ao menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividades físicas de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde. Tendo em vista que as diversas modalidades esportivas trazem consigo suas especificidades e características próprias, apresentando, assim, potencial para lesões diferentes e singulares que podem se assemelhar, é imprescindível avaliar a prevenção de lesões em atletas amadores da terceira idade, visto que estes possuem um alto risco de lesões. Logo, este estudo tem como objetivo identificar as lesões em idosos praticantes de atividades físicas a partir de um estudo epidemiológico de abordagem quantitativa, visando a coleta de dados com o uso de um questionário feito e realizado pelos autores e com um Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) assinado pelos participantes, em uma praça pública esportiva com idosos a partir de 65 anos, caracterizando a influência das práticas médicas na prevenção de lesões e analisando a realidade da prática esportiva em idosos. Em virtude da pesquisa de coleta de dados, foi possível concluir que devido ao fato de serem idosos em uma praça pública esportiva, poucos apresentavam algum tipo de lesão ou más condições para praticarem atividade, porém é possível concluir que a atividade física e a prática médica devem coexistir em um mesmo contexto com o objetivo de atingir o mesmo propósito, o qual visa à prevenção de lesões em esportes, não somente em atletas profissionais, mas também em atletas amadores praticantes.