

O MÉDICO E A PREVENÇÃO DE LESÕES ESPORTIVAS EM PESSOAS IDOSAS: ESTUDO DE INTERVENÇÃO (APOIO UNIP)

Alunos: Sophia de Lourdes Ferreira Cirilo e Pedro Antônio Torres
Ferreira Juffo

Orientador: Prof. Dr. Marcos Marcatto

Curso: Medicina

Campus: Campinas

Exercícios físicos contribuem para a manutenção de mobilidade, força muscular, equilíbrio, saúde cardiovascular e cognitiva, além de promover a independência e a qualidade de vida nas pessoas idosas. Entretanto, com o aumento da expectativa de vida e o incentivo para que essas pessoas mantenham um estilo de vida ativo, aumenta também o risco de lesões esportivas neste grupo etário. Este estudo visa promover a prevenção de lesões em pessoas idosas praticantes de atividades físicas, por meio de exercícios de aquecimento e alongamentos, bem como realizar a avaliação física e analisar a realidade da prática esportiva de pessoas idosas. Trata-se de estudo epidemiológico de intervenção com abordagem qualitativa. Após a aprovação no Comitê de Ética, a pesquisa foi conduzida no Centro de Vivência de Idosos (CVI) de Campinas em parceria com a Prefeitura, onde foi ministrada palestra, aplicado questionário e feita a avaliação física. Dos 50 participantes, 39 assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e responderam ao questionário. Desses, 5 sofreram lesões, 15 estavam em sobrepeso, 6 em obesidade grau I e 2 em obesidade grau II. Na avaliação física participaram 31 indivíduos, dos quais 13 apresentaram pressão arterial elevada, 17 apresentaram valores alterados para a relação cintura-quadril (RCQ) e 7 indicaram risco elevado de sarcopenia pela medida da circunferência de panturrilha (CP). A prevalência de lesões nesse grupo foi baixa, pois os participantes cuidaram de sua saúde ao longo da vida, com medidas como longo tempo de prática de exercícios, boa alimentação e ausência de tabagismo. Com os outros parâmetros, observa-se risco para doenças cardiometabólicas.