



Protocolos e estratégias para controle de quedas de forma segura em Idosos

Coordenador: Tony Meireles dos Santos	E-mail: tonymsantos@gmail.com
Tipo da Ação: Projeto	Área Temática Principal: Saúde
Unidade Geral: CCS - CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE	Unidade de Origem: Educação física
Abrangência: Recife	
Local de Realização: Instalações do Departamento de Educação física da Universidade Federal de Pernambuco: As oficinas com realização de protocolos de queda segura serão realizadas no tatame (piso desenvolvido para reduzir o impacto de quedas) da sala de Judo do departamento de Educação Física da UFPE, no campus de Recife. As demais atividades serão desenvolvidas tanto na sala de Judo quanto nas salas de aula da graduação e da pós-graduação em Educação Física.	

Resumo da Proposta:

As quedas estão relacionadas à complicações de ordem psicossocial e física, como o isolamento social, incapacidade funcional, lesões neurológicas, fraturas, e óbitos. São altas a prevalência e a incidência de quedas entre idosos, aproximadamente 35 a 40% das pessoas acima de 65 anos sofrem pelo menos uma queda por ano. Quando se trata de quedas, programas de atendimento ao idoso se ocupam da prevenção. Com o declínio funcional do envelhecimento, a queda pode não ser evitada. É necessário preparar os idosos para lidar com o evento queda de maneira mais segura e menos danosa. O projeto visa treinar idosos em estratégias para o manejo de quedas, a partir da execução de estratégias corporais, podendo prevenir o risco de complicações incapacitantes decorrentes deste evento. As intervenções serão realizadas com intensidades específicas para os participantes, com o objetivo de evitar que a própria intervenção seja uma fonte de riscos para a integridade dos participantes. Serão valorizados os aspectos lúdicos do movimento humano, bem como serão valorizadas estratégias que favoreçam a adesão ao programa de exercícios. O projeto torna-se importante por trazer melhorias globais e evitar desfechos mais graves em quedas que os idosos possam sofrer. Este projeto pretende motivar a prática profissional multidisciplinar e destacar os efeitos benéficos da atividade física na composição de estratégias para o enfrentamento do processo de envelhecimento. Este projeto visa alianças com a psicologia, nutrição e outras áreas, articulando intervenções de maneira interdisciplinar, com o propósito de gerar maior qualidade de vida para as pessoas atendidas.

Objetivo Principal:

Criar, desenvolver e aplicar um protocolo de estratégias corporais que permitam quedas mais seguras para idosos, promovendo sua independência funcional e a melhoria da qualidade de vida.

Objetivo Específicos:

- Avaliar possíveis causas relacionadas ao evento queda, em relação aos aspectos socioeconômicos, à capacidade física e à mobilidade;
- Promover a aplicação de estratégias de proteção corporal durante a queda;
- Supervisionar e monitorar remotamente os idosos participantes quanto à ocorrência de quedas e complicações.