

BENEFÍCIOS DO TREINO PROPRIOCEPTIVO NA PREVENÇÃO DE QUEDA DO IDOSO

Beatriz Nascimento Vitória de Jesus¹; Gilmara Alvarenga Fachardo Oliveira²; Lusicleide Galindo da Silva Moraes³

¹Graduanda do Bacharelado em Fisioterapia, FAMAM, bianascimento997@gmail.com;

²Doutora em Ciências Agrárias (UFRB), FAMAM, gfachardo@yahoo.com.br;

³Mestra em Gestão de Políticas Públicas e Segurança Social (UFRB), FAMAM, lusigsm@hotmail.com

O envelhecimento humano é um processo de degradação progressiva, que varia de indivíduo para indivíduo, podendo ser gradativo para uns e acelerado para outros. Durante o processo de envelhecimento, alguns fatores intrínsecos e extrínsecos podem comprometer o equilíbrio e a estabilidade do idoso. O risco de quedas aumenta gradativamente, tornando esses episódios um problema de saúde pública. Com o aumento da população idosa, torna-se necessário estudos sobre a melhora da qualidade de vida desse grupo. Dessa forma, o objetivo geral desse estudo visará identificar os benefícios do treino proprioceptivo para prevenção da queda no idoso e os objetivos específicos serão conhecer os déficits do equilíbrio em idoso, utilizar um protocolo proprioceptivo baseado em atividades padrão para prevenção de quedas do idoso e comparar a funcionalidade do idoso antes e após a aplicação do protocolo. Trata-se de uma pesquisa de intervenção, com natureza descritiva, de caráter qualitativo e quantitativo, que será realizada em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos na cidade de Cruz das Almas-BA. Os participantes do estudo serão selecionados por meio de uma amostragem proposital, para formação de um grupo homogêneo contendo 20 idosos. Os critérios de inclusão serão idosos com idade entre 60 e 80 anos, sem alteração da mobilidade, com independência funcional e que realizarem um tempo maior que 20s no Teste Timed Up And Go (TUG), visto que esse resultado indica necessidade de abordagem específica para prevenção de queda. Serão excluídos idosos que utilizem dispositivo auxiliar para marcha, portadores de prótese ou amputações, doenças neurológicas, deficiência visual e baixo nível do estado mental. Os idosos serão submetidos a sessões de treino proprioceptivo, duas vezes por semana, com duração de 30 minutos cada sessão, durante 5 semanas. Os participantes serão avaliados no início e no final do tratamento por meio de dois testes: TUG e Escala de Equilíbrio de Berg (EEB). Espera-se constatar, ao final da pesquisa, os benefícios dos treinos proprioceptivos para os idosos, com importante diminuição dos riscos de queda para os envolvidos na pesquisa. O trabalho possibilitará, entre inúmeros ganhos específicos, melhora na qualidade de vida dos participantes.

Palavras-chave: Ganho de equilíbrio. Instabilidade postural. Envelhecimento.