

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA A PREVENÇÃO DE QUEDA EM IDOSOS

RENATA SILVA FERREIRA; ANA LUIZA SCUSSULIM FLORINDO ALCURE DIAS;
MAYARA BARROS SANTIAGO; PIETRA POSSAPP ANDRADE; LARISSA FANTIN
TRIGHETAS

INTRODUÇÃO: O Brasil está em um período de transição demográfica, o que impacta na proporção de indivíduos idosos na sociedade. O processo de envelhecimento é uma ocorrência complexa e multicausal, assim, um melhor entendimento deste fenômeno pode contribuir para a formulação de abordagens que aprimorem a qualidade de vida da população. Um dos principais eventos documentados nesse segmento populacional são as quedas, visto que o envelhecimento provoca várias transformações fisiológicas e anatômicas, resultando em maior fragilidade e suscetibilidade dos idosos a quedas. Estas, por sua vez, podem acarretar agravos à saúde, tais como hospitalizações, quadros depressivos ou, em situações extremas, o óbito. As quedas são caracterizadas como a passagem não intencional para um plano inferior, podendo ser previstas mediante a avaliação de fatores de risco. **OBJETIVOS:** O objetivo deste estudo é compreender os fatores de risco associados às quedas em idosos e elucidar a importância das práticas de educação em saúde em conjunto com iniciativas da atenção primária para prevenir quedas nessa população. **METODOLOGIA:** Esta análise consiste em uma revisão bibliográfica conduzida a partir do levantamento de informações presentes em artigos científicos provenientes das bases de dados PUBMED e SCIELO. O estudo empregou os descritores: queda, idosos, atividade física e prevenção. Foram selecionadas publicações entre 2016 e 2023, redigidas em língua portuguesa e inglesa, que estivessem integralmente disponíveis, de forma a atender ao objetivo delineado. **RESULTADOS:** São os fatores ambientais, em associação com as transformações fisiológicas do envelhecimento, que se destacam como os principais desencadeadores de quedas. As práticas de educação em saúde com os idosos proporciona a capacitação destes para a promoção à saúde física e o reconhecimento dos riscos de quedas em domicílio. Além disso, os capacitam a se tornarem agentes reprodutores destes conhecimentos junto à comunidade e círculos de convivência social. Programas de atividade física para prevenção podem prevenir estes eventos, evitar lesões decorrentes de quedas e melhorar a qualidade de vida dos idosos. **CONCLUSÃO:** A instauração de um programa preventivo de quedas na Unidade Básica de Saúde, associado a estratégias de intervenção, como a promoção de atividade física é interessante no controle dos fatores de risco.

Palavras-chave: Idosos, Acidentes por quedas, Prevenção de acidentes, Envelhecimento, Educação em saúde.