



EFEITO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS SUPERVISIONADOS E NÃO SUPERVISIONADOS NO RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS ADSCRITOS A UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

ROBERTA KELLY MENDONÇA DOS SANTOS; FABIENNE LOUISE JUVÊNCIO PAES DE ANDRADE; FELLÍCIA FERREIRA DA MOTA; ISABELLE RAYANNE ALVES PIMENTEL DA NÓBREGA; CLÉBYA CANDEIA DE OLIVEIRA MARQUES

Introdução: Uma das principais causas da perda da autonomia e independência do idoso é a queda. A alta prevalência, a elevada morbimortalidade e aumento da demanda pelos serviços de saúde para tratamento das consequências associadas, tornam a queda um problema de saúde pública, sinalizando a necessidade de estratégias preventivas. O exercício físico tem se mostrado eficaz na prevenção de quedas, sendo ainda necessário estudar como eles podem ser inseridos na lógica da atenção básica para alcançar um maior número de idosos. **Objetivo:** Avaliar os efeitos de exercícios físicos supervisionados e não supervisionados no risco de queda em idosos adscritos a uma Unidade Básica de Saúde (UBS). **Materiais e métodos:** Estudo experimental realizado com 35 idosos distribuídos aleatoriamente entre os grupos supervisionado ($n=13$), não supervisionado, cujos exercícios foram executados em domicílio e previamente ensinados aos voluntários ($n=12$) e grupo controle ($n=10$). Os indivíduos foram submetidos à avaliação pré-intervenção para coleta de dados sociodemográficos e análise do risco de queda pela Escala de Equilíbrio de Berg (EEB). Os exercícios foram realizados em sessões de 50 minutos, 2 vezes por semana durante 8 semanas, e incluíram treino de força, equilíbrio, estabilidade, além de atividades funcionais. A análise dos dados foi realizada através do programa *Statistical Package for Social Sciences* 17.0, adotando-se nível de significância de 5%. **Resultados:** A amostra foi composta predominantemente por mulheres com idade média de 71,54 anos ($\pm 5,51$). Considerando a situação inicial e final intra- grupos, constatou-se que o grupo supervisionado apresentou diferença estatisticamente significativa na EEB ($p=0,00$), melhorando o escore alcançado após intervenção (de $50,46 \pm 1,05$ para $53,92 \pm 1,75$). O grupo não supervisionado também melhorou o desempenho conseguido pela EEB (de $50,50 \pm 1,98$ para $53,83 \pm 2,72$) ($p=0,01$), o que não ocorreu no grupo controle. **Conclusão:** Exercícios realizados de modo supervisionado ou não supervisionado podem reduzir o risco de queda em idosos residentes na comunidade, devendo ser prioridade nos programas de promoção de saúde na atenção básica. O exercício domiciliar abre possibilidade de alcançar maior número de idosos que, por alguma razão, não podem ou não querem sair de suas casas.

Palavras-chave: SAÚDE DO IDOSO; LONGEVIDADE; ENVELHECIMENTO POPULACIONAL; POLÍTICAS PÚBLICAS; QUALIDADE DE VIDA