

Mobilidade e condição de saúde de um grupo de idosos do “PUC Mais Idade” – uma vivência extensionista

Mobility and health condition of a group of “age PUC more elderly” - an experience extension

Bianca R. T. Silva¹; Fernanda L. de S. Pedra¹; Franciely Helena da Silva¹; Jéssica Caroline M. de Freitas¹; Michael Douglas¹; Paloma Ferreira¹; Poliana F. de Carvalho¹; Cláudia Venturini¹

¹Departamento de Fisioterapia, Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais Campus Betim, Rua do Rosário, 1081, Bairro Angola, Betim, Minas Gerais, CEP32604-115, michael.dsm@hotmail.com

Palavras-chave: envelhecimento; quedas; equilíbrio; mobilidade

Keywords: aging; falls; balance; mobility

Introdução: O aumento acelerado do crescimento da população idosa no Brasil demanda novas políticas públicas de promoção e prevenção da saúde do idoso. Neste contexto, surgiram os grupos de convivência para a terceira idade, entre eles, o Programa de Extensão PUC Mais Idade. **Objetivo:** Propor uma vivência extensionista por meio da avaliação da mobilidade e condição de saúde dos idosos participantes do Programa na Unidade Coração Eucarístico e propor uma oficina enfatizando o treino de equilíbrio dos idosos. **Metodologia:** Foram avaliados 30 idosos obtendo dados relacionados ao equilíbrio, aspectos cognitivos e estado de humor por meio dos testes Timed Up and Go, Mini Mental e GDS versão reduzida, respectivamente. Foram coletados também alguns dados socioeconômicos dos idosos para avaliar o perfil dos mesmos e de acordo com os resultados, foi proposta uma intervenção baseada em uma oficina com ênfase no equilíbrio. **Resultados:** Dos 30 idosos avaliados, 93% eram mulheres, 70% relataram praticar atividades físicas e em relação às quedas no último ano, 77% não caíram e apenas 23% relataram quedas. Quando avaliado a mobilidade e equilíbrio por meio do Timed Get Up and Go Test (TUG), os resultados demonstraram média geral de 14,4 segundos, tempo maior do que o previsto para a idade e sexo de acordo com a referência proposta por Steffen e col. (2002). Após a oficina proposta de atividades de equilíbrio, 72% dos idosos relataram melhora da percepção de equilíbrio e do risco de queda. **Conclusão:** Pôde-se concluir que apesar dos idosos serem ativos em sua maioria, foi observado um elevado déficit de equilíbrio. A identificação do perfil dos participantes do projeto de extensão pode favorecer a aplicação de uma prática extensionista direcionada às necessidades da condição de saúde daqueles idosos.