

Limitação funcional em idosos da rede básica de saúde do interior de Minas Gerais

Angélica Assis Santana¹, Caroline Alvarenga de Assis Santana¹; Lucas Otávio Pozzolini Ribeiro¹, Osmar Leandro de Sousa¹, Caroline de Paula Gomes¹, Giovana da Silva Costa¹; Túlio Roberto Ribeiro de Oliveira¹, Flávia Santos Vitor¹.

¹ Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Divinópolis, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: Com os avanços científicos e tecnológicos na área da saúde e a mudança do perfil epidemiológico, a expectativa de vida da população aumentou tornando frequente o aparecimento de doenças cardiovasculares. Dentre os fatores de risco para estas doenças podemos citar o sedentarismo, que reduz a capacidade funcional do indivíduo limitando-o fisicamente na realização de atividades simples do dia a dia. A Vigilância em Saúde fomenta ações de prevenção e controle das Doenças Crônicas Não-Transmissíveis e aponta para a atividade física e as práticas corporais como as principais ações de intervenção sobre os fatores de risco destas doenças. **Objetivos:** Conhecer o perfil da comunidade, oferecer atividade física supervisionada e realizar ações de educação em saúde. **Métodos:** Trata-se de um Projeto de Extensão Universitária, onde participaram acadêmicos dos cursos de Fisioterapia e Educação Física. Criou-se um grupo para a prática de atividade física supervisionada e rodas de conversa sobre cuidados com a saúde, na Rede Básica de Saúde em uma cidade do interior de Minas Gerais. As atividades foram realizadas

duas vezes por semana, com duração de noventa minutos. Inicialmente foi realizada uma avaliação fisioterapêutica e a capacidade funcional dos participantes foi avaliada através do TC6'. **Resultados:** Participaram deste projeto 11 mulheres e 4 homens, idade média 63 anos, histórico de depressão, hipertensão arterial, sedentarismo e antecedentes familiares para coronariopatia. Todos os pacientes queixaram de dificuldade para realizar a rotina diária, deslocar-se por diferentes locais e realizar as tarefas domésticas. Esta limitação funcional foi identificada na interpretação do TC6', onde a distância percorrida e VO2 de todos os pacientes foram menores que o previsto. **Conclusão:** Todos os idosos apresentavam limitação funcional que pode ser revertida com a prática regular e supervisionada de atividade física, sendo esta, uma importante estratégia de promoção da saúde e de prevenção de agravos.

Palavras-chave: Atividade motora; Estilo de vida sedentário; Idosos.

Autor correspondente:

Caroline Alvarenga de Assis Santana

E-mail: carolinesantana77@yahoo.com.br