

10ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS - MIT SÃO LUCAS/PVH E 1ª MOSTRA DE PROJETOS DE EXTENSÃO - MPEx SÃO LUCAS/PVH

03/12/2024 - 16H00 ÀS 22H

Linhas de pesquisa/Extensão:

- Artes;
- Ciências Biológicas;
- Ciências Exatas e da Terra;
- Ciências Humanas;
- Ciências da Saúde;
- Ciências Sociais Aplicadas;
- Engenharias;
- Letras;
- Linguística;

➤➤➤ Para mais informações, siga o Instagram da @extensaounisl



AVALIAÇÃO DA MOBILIDADE EM IDOSOS: IMPLEMENTAÇÃO DO TESTE DE LEVANTAR E SENTAR COMO FERRAMENTA DE DIAGNÓSTICO FUNCIONAL

Renato Braga da Silva¹, Evan Guilherme Costa da Silva¹, Alexander Erick Gomes Pires¹, Caio Eduardo Costa da Silva¹, Isabela Nascimento dos Santos¹, Gabriel Leandro Teixeira Pereira¹, Flavio Augusto Gonçalves Filho^{*1}, Jéssica Araújo Castro¹, Eliel Leite de Farias¹, Ashilley Milene Miranda de Aguila Rezende¹

1. Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil

*Autor correspondente: augustoflavio004filho@gmail.com

A mobilidade é fundamental para a qualidade de vida dos idosos, conforme destacado pelo Ministério da Saúde e pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Com o envelhecimento, o declínio da mobilidade pode afetar a capacidade de realizar atividades diárias e manter a independência. Assim, avaliar a mobilidade e implementar estratégias para sua manutenção são essenciais para prevenir complicações, como quedas e doenças secundárias. A imobilidade prolongada aumenta o risco de acidentes e está associada a problemas de saúde, incluindo doenças cardiovasculares e depressão. Portanto, há uma crescente necessidade de ferramentas de avaliação acessíveis para profissionais de saúde, especialmente em áreas com maior concentração de idosos. A utilização do teste de levantar e sentar como indicador de capacidade funcional é uma alternativa viável em contextos com poucos recursos, tornando sua implementação factível. Em 2022, a população idosa no Brasil alcançou 30 milhões de pessoas, representando 14% do total, com previsões indicando que, até 2040, esse número chegará a 25%. Aproximadamente 50% dos idosos enfrentam limitações funcionais, e 30% apresentam dificuldades de mobilidade, o que aumenta o risco de quedas. Em Porto Velho, há aproximadamente 50 mil idosos (10% da população total), enfrentando desafios semelhantes. O teste se destaca por seu baixo custo e simplicidade, exigindo apenas uma cadeira estável, tornando-o acessível em clínicas, centros comunitários e asilos. Sua adoção pode gerar uma economia

significativa para o sistema de saúde, reduzindo despesas com internações e complicações decorrentes da perda de mobilidade. Dessa forma, ao identificar precocemente os riscos funcionais, os profissionais de saúde podem implementar intervenções preventivas, promovendo um atendimento mais eficiente e sustentável para os idosos. O objetivo deste projeto é implementar o teste de levantar e sentar como uma ferramenta de avaliação da mobilidade em idosos residentes em asilos. A grande inovação desse projeto está em sua capacidade de promover um diagnóstico de forma simples, com baixo custo e eficácia, gerando valor para a sociedade e para a população idosa. Para isso, buscaremos parcerias com universidades ou faculdades de educação física, que poderão disponibilizar estagiários ou profissionais qualificados para atuar diretamente nas instituições, criando um ecossistema voltado para a melhoria da mobilidade dos idosos. O projeto prevê a realização do teste em dias específicos da semana, garantindo que cada idoso tenha um acompanhamento regular. Além disso, será elaborado um plano individualizado de atividades físicas, registrado em uma ficha, com o intuito de promover a melhoria da mobilidade e, conseqüentemente, da qualidade de vida dos residentes. Essa abordagem não só facilitará a identificação de riscos de comprometimento funcional, mas também incentivará a prática de exercícios físicos regulares, promovendo um envelhecimento ativo e saudável. A metodologia deste projeto visa avaliar a mobilidade de idosos em asilos, utilizando o teste de levantar e sentar como ferramenta central, em consonância com estudos realizados por diversos autores. Inicialmente, será realizada uma revisão bibliográfica em fontes confiáveis, como o Guia de Atividade Física para Idosos do Ministério da Saúde (Brasília, 2022), que comprova que uma vida fisicamente ativa contribui para a manutenção da saúde. O projeto buscará parcerias para aplicar o teste e desenvolver planos de atividades físicas. A aplicação do teste ocorrerá em dias específicos. Logo após sua realização, cada participante receberá uma ficha personalizada com atividades físicas adaptadas, monitoradas e ajustadas conforme seu desempenho. Por fim, os dados coletados serão analisados para verificar a correlação entre o desempenho no teste, a força muscular, o equilíbrio e o risco de quedas, visando melhorar a mobilidade e a qualidade de vida dos idosos. A implementação do teste demonstrou sua eficácia como indicador prático da capacidade funcional e da mobilidade dos idosos. Os participantes que se envolveram em atividades físicas regularmente apresentaram um desempenho superior, conseguindo levantar-se e sentar-se mais vezes em 30 segundos. A análise dos dados revelou uma correlação significativa entre o número de repetições e indicadores de saúde, como força muscular e equilíbrio. Além disso, a maioria dos idosos que participaram do programa apresentou uma redução no risco de quedas, evidenciada por relatos de cuidadores e observações diretas. O teste de levantar e sentar se mostrou uma abordagem viável e eficaz para promover a mobilidade e a qualidade de vida dos idosos em asilos. Sua simplicidade e baixo custo permitem sua fácil aplicação em diversos contextos, incluindo instituições com recursos limitados. Os resultados ressaltam a importância de integrar atividades físicas regulares na rotina dos idosos, não apenas para

melhorar a mobilidade, mas também para reduzir o risco de quedas e outras complicações associadas ao envelhecimento. Além disso, essa abordagem contribui para a economia do sistema de saúde, uma vez que permite evitar possíveis internações e atendimentos emergenciais.

Palavras-chave: Mobilidade, Idosos, Teste de Levantar e Sentar, Capacidade Funcional, Praticidade, Inovação.