

ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR DE PREVENÇÃO DE QUEDAS DE UM GRUPO DE IDOSOS COM COBERTURA ASSISTENCIAL DE UM PLANO DE SAÚDE

INTRODUÇÃO: o envelhecimento populacional tem consequências econômicas e sociais consideráveis, tornando-se um grande desafio para os órgãos competentes que por sua vez necessitam de novas estratégias de promoção da saúde, inclusive na prevenção de quedas, uma vez que trata-se de um marcador importante para o declínio da qualidade de vida dos idosos. **OBJETIVO:** o objetivo deste trabalho foi averiguar a participação dos idosos em diferentes modalidades de atividade física, como fator de prevenção para o risco de quedas. **METODOLOGIA:** trata-se de um estudo descritivo de corte transversal, envolvendo um grupo de 150 idosos de um plano de saúde no estado da Paraíba, entre 60 e 85 anos, a coleta de dados foi realizada entre janeiro e julho de 2012, nas diferentes unidades do apoio do referido plano. A análise dos dados foi realizada por meio de estatística descritiva. **RESULTADOS:** dos idosos entrevistados (27%) realizam caminhadas regulares; (2,0%) musculação e (6%) hidroginástica. Considerando que (44%) do grupo apresentou episódio de queda nos últimos 12 meses. **CONCLUSÃO:** a diminuição da força muscular é proveniente da perda de massa muscular, proporcionando limitações no caminhar, levantar-se, manter o equilíbrio postural e prevenir-se contra quedas iminentes. No grupo avaliado percebe-se uma adesão limitada aos programas que envolvem a prática de atividade física, necessitando de medidas de conscientização por parte dos profissionais envolvidos neste processo, para que sejam estabelecidas medidas que estimulem a prática de atividade física, promovendo desta forma uma redução importante nos fatores preditores das quedas.