



## BALANÇA MAS NÃO CAI: PREVENÇÃO DE QUEDAS PARA IDOSOS

Taguchi, CK; Beserra, GS; Alves, LV; Silva, ERO; Batista, CHA; Oliveira, NKS; Santos, JKS, Silva, AR



### INTRODUÇÃO

O crescimento da população de idosos acarretou no aumento da longevidade decorrente dos avanços científicos e tecnológicos para assegurar uma boa qualidade de vida. Notadamente, cresceu o número quedas entre idosos que constitui importante problema de saúde pública pela incidência, complicações secundárias e altos custos assistenciais. A identificação precoce de riscos para queda permite o planejamento de estratégias preventivas e reabilitativas.

### OBJETIVO

Verificar a eficácia de um projeto de intervenção para diminuir o risco de quedas em idosos.

### MÉTODO

Estudo de coorte longitudinal, descritivo e quantitativo aprovado no CEP de número 6231.0.000.107-10. Amostra composta por 188 voluntários, de ambos os sexos, média de 68,6 ( $\pm 7,0$ ) anos de idade e, oriundos de quatro cidades do interior de Sergipe, que foram entrevistados e avaliados pelos testes Dynamic Gait Index (DGI-versão brasileira) e Timed Up and Go (TUG) que avaliam a marcha e equilíbrio dinâmico e funcional respectivamente. Na fase de intervenção, todos os voluntários, com e sem riscos para quedas, foram convidados para participar de cinco sessões terapêuticas baseados em Cawthorne e Cooksey. Encerrada esta etapa, os voluntários foram reavaliados, sendo que foram considerados os resultados de 72 deles que atingiram frequência igual ou superior a 50% para a análise final. Utilizou-se o programa SOFT R PROJECT: 3.12 para aplicação do teste de Wilcoxon pareado e teste de correlação de Spearman com pvalor  $< 5\%$ .

### RESULTADOS

Da amostra inicial, 86,2% foi do sexo feminino e 13,8% do masculino e foi verificado o risco de quedas em 38,8% pelo DGI e 75,5% pelo TUG. Na fase final, com 72 voluntários, observou-se que no DGI ocorreu uma variação da média de 19,65 ( $\pm 3,54$ ) para 22,34 ( $\pm 2,26$ ) pontos, apontando diminuição do risco de 36,1% para 8,3%. E o TUG variou de 12,47( $\pm 4,05$ ) para 9,51 ( $\pm 2,29$ ) segundos mostrando a diminuição de riscos de 63,9% para 27,8%. O teste de Wilcoxon mostrou associação entre os escores iniciais e finais para o teste DGI ( $p = 1,13 \times 10^{-10}$ ) e o TUG ( $p = 9,53 \times 10^{-9}$ ). O teste de Spearman revelou associação negativa e moderada ( $r < 1,0$ ). Apesar da amostra ser de conveniência, verificou-se a prevalência do gênero feminino e, aquelas com idade mais avançada apresentaram pior desempenho nos dois testes corroborando com os estudos de Pinedo et al. (2014) e Alves et al. (2014). A utilização de mais de um instrumento de avaliação permitiu identificar e incluir um número maior de voluntários no processo segundo Santos et al. (2013) e Nascimento et al. (2017). A identificação e intervenção precoces previnem eventos de quedas, o que foi consonante com Sanglard et al. (2004) e Santos et al. (2013). A proposta desenvolvida contribuiu para a redução do risco de quedas corroborando com Gomes et al. (2016) e Mujdeci et al. (2016).

### CONCLUSÃO

O projeto proporcionou a diminuição do risco para quedas e melhorou a marcha e o equilíbrio dinâmico de uma população com potenciais riscos para quedas.

### REFERÊNCIAS

- Alves LV, Taguchi CK, Oliveira IL, Sousa MGC. Avaliação da tendência à quedas em idosos de Sergipe; Rev. CEFAC. 2014; 16(5):1389-1396.
- Gomes GC, Salmelas LFT, Freitas FAZ, Fonseca BE, Freitas FAZ, Fonseca MLM, Pacheco BD, Gonçalves MR, Caramelli P. Idade e educação influenciam o desempenho de mulheres idosas no teste Timed Up and Go com dupla tarefa. Arq. Neuropsiquiatr 2015; 73(3):187-193.
- Nascimento, MM; Maia, NJS; Ramos, LS; Hans-Joachim, AC. Concordância entre instrumentos para avaliação do equilíbrio corporal em idosos ativos. J. Phys. Educ. 2017, 28: e2803.
- Mujdeci B, Turkyilmaz D, Yagcioglu S, Aksoy S. The effects of concurrent cognitive tasks on postural sway in healthy subjects. Braz J Otorhinolaryngol. 2016, 82:3-10
- Pinedo, LV; Saavedra, PO; Jimeno, H. Velocidad de La marcha como indicador de fragilidad em adultos mayores de la comunidad em Lima, Peru. Revista Espanhola de Geriatria e Gerontologia.2010;4,5(1): 22-25.
- Sanglard, RCF; Henriques, GRP; Ribeiro, ASB; Corrêa, AL; Pereira, JS. Alterações dos parâmetros da marcha em função das queixas de instabilidade postural e quedas em idosos. Fitness & Performance Journal. 2004, 3 (3):149-56.
- Santos, FPV; Borges, LL; Menezes, RL. Correlação entre três instrumentos de avaliação para risco de quedas em idosos. Fisioter. mov. 2013. 26 (4): 883-94.