

EQUILÍBRIO DE IDOSOS DO NÚCLEO DE ATIVIDADES DA TERCEIRA IDADE - NATI/ESEF - UFPEL

ELIZA COELHO LEAL¹; VITÓRIA CUNHA MADRUGA²; LUCA SCHÜLER CAVALLI³; NÚBIA BROETTO CUNHA⁴; LISIANE PIAZZA LUZA⁵; ADRIANA SCHÜLER CAVALLI⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – lealceliza@gmail.com

² Universidade Federal de Pelotas –vivicm346@gmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas – lucacavalliesef@gmail.com

⁴ Universidade Federal de Pelotas – broetto.nubia@gmail.com

⁵ Universidade Federal de Pelotas- lisiane_piazza@yahoo.com.br

⁶ Universidade Federal de Pelotas – adriscavalli@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano é um processo natural e que acarreta uma série de alterações nos indivíduos, especialmente no que tange ao aparecimento de doenças crônicas não degenerativas como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, câncer, obesidade entre outras. Muitas destas doenças apresentam causas genéticas e outras comportamentais. Uma maneira da prevenção destas doenças é a prática regular de atividades físicas, especialmente para grupo mais vulneráveis como os idosos (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020).

O Ministério da Saúde (BRASIL, 2023) adverte que um dos problemas de saúde que tem se destacado para a pessoa idosa é a perda do equilíbrio e o risco aumentado de quedas. A prevalência de quedas em idosos nas áreas urbanas é de 25% de acordo com a última edição de 2019 a 2021 do Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros, financiado pelo Ministério da Saúde. Em relação as boas práticas para melhorias na saúde da pessoa idosa são indicadas as práticas de atividades corporais e físicas na terceira idade, proporcionando convívio social com segurança.

Este estudo teve como objetivo avaliar o equilíbrio de idosos praticantes de projeto social vinculado a Universidade Federal de Pelotas. Os idosos participam da modalidade de Treinamento Combinado, ou seja, parte da sessão de treino é em bicicleta ergométrica e outra nas máquinas de força, sendo realizado também exercícios de alongamento e mobilidade articular nos 5 minutos finais da sessão. As aulas acontecem duas vezes na semana com duração de 60 minutos cada, na academia da Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia da Universidade

Federal de Pelotas.

2. METODOLOGIA

Este estudo é do tipo descritivo transversal (THOMAS, NELSON, SILVERMAN, 2009). A amostra foi por conveniência e composta por 35 idosos praticantes de exercícios físicos no Núcleo de Atividades para a Terceira Idade – NATI da Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia (ESEF) da Universidade Federal de Pelotas/RS (UFPel). Os idosos foram convidados a participarem do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Inicialmente foi realizada uma ficha de anamnese com dados sociodemográficos quanto ao sexo, idade, escolaridade, estado civil, e perguntado se o idoso teve ou não algum episódio de queda no último ano.

Para mensuração do equilíbrio foram utilizados dois testes: a) Timed Up and Go (TUG) que tem a finalidade de quantificar a mobilidade funcional, padronizando grande parte das manobras de “mobilidade básica”, este teste foi validado por ALEXANDRE et al. (2012). A pontuação é de >10 segundos como desempenho normal para idosos saudáveis e baixo risco de quedas; de 10-19 segundos desempenho normal para idosos frágeis ou com debilidade e <20 segundos um comprometimento no equilíbrio e risco aumentado de quedas; b) Escala de Equilíbrio de BERG (EEB): a EEB é um instrumento utilizado na avaliação do equilíbrio, a sua versão brasileira foi traduzida e validada por MIYAMOTO et al. (2004) e é confiável e válida para população brasileira. Essa escala avalia o desempenho do equilíbrio funcional com base em 14 itens comuns na vida cotidiana. A pontuação máxima é de 56 pontos. A pontuação de 0 a 20 pontos representa prejuízo do equilíbrio; 21 a 40 pontos equilíbrio aceitável e 41-56 pontos um bom equilíbrio.

Os dados foram analisados em valores absolutos e percentuais.

Os resultados apontam que 23 idosos são do sexo feminino (66%) e 12 do masculino (34%); sendo 4 idosos solteiros (11%), 11 casados (31%), 13 viúvos (37%) e 7 divorciados (20%). Em relação a escolaridade, 16 idosos completaram o ensino fundamental (46%), 8 o ensino médio (23%) e 11 idosos completaram o ensino superior (31%).

Em relação as quedas no último ano, a grande maioria não teve nenhum

episódio (n=27, 77%), mas 8 idosos relataram ter caído (23%).

Os dados do teste TUG demonstraram que 66% dos idosos (n=23) tem desempenho normal e baixo risco de quedas, entretanto infelizmente, 12 idosos (34%) apresentaram debilidade e/ou fragilidade no desempenho do equilíbrio. Em relação ao desempenho dos idosos no teste EEB, todos apresentaram um bom equilíbrio, acima de 50 pontos.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

O estudo demonstrou que os idosos do projeto apresentam em sua maioria boas condições de equilíbrio, o que diminui o risco de quedas na vida diária. Por serem os idosos um grupo de risco, estes dados são bastante satisfatórios. Entretanto, alguns idosos ainda demandam cuidados no planejamento do treinamento pois doze deles apresentaram fragilidade em relação ao equilíbrio dinâmico.

4. CONSIDERAÇÕES

O presente estudo teve como objetivo mensurar o equilíbrio de idosos do NATI/ESEF-UFPEL. A partir dos resultados será dada maior atenção às sessões dos treinos implementando exercícios de força principalmente de membros inferiores, exercícios de equilíbrio e propriocepção durante as aulas para tentar minimizar os riscos de perda de equilíbrio e possíveis eventos de quedas por parte dos idosos. Estaremos atentos em auxiliar os idosos para maior segurança na execução das atividades de vida diária com autonomia.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALEXANDRE, T. S. et al. Accuracy of Timed Up and Go Test for screening risk of falls among community-dwelling elderly. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, v. 16, n. 5, p. 381–388, 2012.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Atenção Primária. Disponível em: No Brasil prevalência de quedas em idosos em áreas urbanas é de 25% - Ministério da saúde. Acesso em 25 setembro de 2024.

MIYAMOTO, S.T.; LOMBARDI, J.; BERG, K.O.; RAMOS, L.R.; NATOUR, J. Brazilian version of the Berg balance scale. *Brazilian Journal of Medical and*

Biological Research, v.37, p. 1411-1421, 2004..

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (2020). Quedas. Organização Mundial da Saúde. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls>
Acesso em: 11 jan. 2024.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K.; SILVERMAN, S.J. Métodos de pesquisa em atividade física. Artmed Editora, 2009.