



|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Evento</b>     | Salão UFRGS 2015: SIC - XXVII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS   |
| <b>Ano</b>        | 2015   |
| <b>Local</b>      | Porto Alegre - RS  |
| <b>Título</b>     | Influência da idade no equilíbrio e na preocupação em cair em adultos de meia-idade e idosos praticantes de exercício físico |
| <b>Autor</b>      | CAMILA ZANDER NEVES  |
| <b>Orientador</b> | ADRIANE RIBEIRO TEIXEIRA   |

# Influência da idade no equilíbrio e na preocupação em cair em adultos de meia-idade e idosos praticantes de exercício físico

Camila Zander Neves (autora), Adriane Ribeiro Teixeira (orientadora)

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

**INTRODUÇÃO:** O equilíbrio corporal é dependente de vários sistemas: o visual, o proprioceptivo e o vestibular. O comprometimento de um desses sistemas pode ocasionar desequilíbrio e quedas. As quedas são eventos comuns que aumentam consideravelmente com o avançar da idade. A ocorrência de quedas entre os idosos é um dos principais problemas clínicos, pois pode ocasionar fraturas, restrição de atividades e declínio da saúde, o que diminui a autonomia e a independência do idoso. Além disso, os distúrbios de equilíbrio podem provocar preocupação com quedas. **OBJETIVO:** Verificar a existência de correlação entre a idade, equilíbrio e preocupação em cair em adultos idosos e de meia-idade. **METODOLOGIA:** Para a realização deste estudo foram avaliados adultos de meia-idade e idosos participantes de um projeto de extensão na universidade. Todos praticavam exercício físico. A avaliação foi composta por dois testes: o instrumento *Falls Efficacy Scale - Internacional* (FES-I-Brasil) e o *Oriented Mobility Assessment* (POMA-BRASIL). Foram incluídos na amostra indivíduos de ambos os gêneros. Entre os critérios de exclusão estavam a institucionalização, a não aceitação em participar voluntariamente da pesquisa, pessoas com dificuldades de locomoção, portadores de morbidades nos membros inferiores e histórico de doenças neurológicas, cognitivas e psiquiátricas. O projeto foi aprovado por Comitê de Ética em Pesquisa. O FES-I-Brasil é um protocolo traduzido e validado para o português brasileiro composto por questões que abordam a preocupação com a possibilidade de cair em atividades de vida diária (CAMARGOS, 2010). São apresentadas 16 atividades para os indivíduos e os mesmos devem responder se tais questões provocam nenhuma (0 pontos), pouca (1 ponto), muita (2 pontos) ou extrema preocupação (4 pontos) em cair. A pontuação mínima é de 16 e a máxima de 64 pontos. Já o protocolo POMA-BRASIL verifica os padrões de mobilidade e detecta a possibilidade da ocorrência de quedas entre idosos. Esse teste é dividido em duas partes, uma avalia o equilíbrio, e a outra, a marcha. A porção que avalia o equilíbrio avalia o desempenho do paciente na realização de atividades da vida diária que requerem equilíbrio. A segunda parte avalia a marcha através de atividades sequenciais em um pequeno percurso. Os resultados das duas avaliações devem ser somados para obter a nota final. O somatório máximo é de 57 pontos, sendo que a pontuação entre 41-57 é considerada equilíbrio normal; entre 37-40, adaptativo; e entre 0-36, anormal, ou seja, severa dificuldade para manutenção do equilíbrio dinâmico. **RESULTADOS:** A amostra foi composta por 40 indivíduos, sendo 35 (87,5%) do sexo feminino e 5 (12,5%) do sexo masculino, com idades entre 58 e 89 anos (média de  $69,08 \pm 6,708$  anos). A pontuação do FES-I-BRASIL variou entre 16 e 37 pontos (média de  $23,2 \pm 5,6$ ). A pontuação do equilíbrio esteve entre 32 e 39 pontos (média de  $37,68 \pm 1,8$ ) e da marcha entre 16 e 18 pontos (média de  $17,93 \pm 0,3$ ). A pontuação total no POMA variou entre 50 e 57 pontos (média de  $55,60 \pm 1,90$ ). Verificou-se que não houve correlação entre idade e preocupação em cair ( $r=0,07$  e  $p=0,68$ ) e nem entre a idade e a pontuação na avaliação da marcha ( $r=-0,12$  e  $p=0,46$ ). Todavia, pode-se observar correlação negativa entre a pontuação no equilíbrio e idade ( $r=-0,33$  e  $p=0,68$ ) e entre a pontuação total do POMA-BRASIL e idade ( $r=-0,34$  e  $p=0,04$ ). **CONCLUSÃO:** Houve correlação negativa entre a idade e o POMA equilíbrio e o POMA total, demonstrando que quanto maior a idade maior é o déficit de equilíbrio e, conseqüentemente, o risco de quedas. Apesar disso, não houve correlação entre a idade e a preocupação com quedas em atividades de vida diária.