



13 a 16 de abril de 2014  
Costão do Santinho Resort  
Florianópolis-SC



## SESSÃO DE ORAIS

### QUEDAS E PREOCUPAÇÃO EM CAIR EM IDOSOS - ANÁLISE PRÉ E PÓS OFICINA DE EQUILÍBRIO

Autor(es): ADRIANE RIBEIRO TEIXEIRA, Andréa Kruger Gonçalves, Ângelo José Gonçalves Bós, Eduardo Hauser, Eliane Mattana Griebler, Fabiana Ribeiro dos Anjos, Valéria Feijó Martins

**Introdução:** a elevada prevalência de quedas na população idosa evidencia a necessidade de ações preventivas. Idosos com comprometimento funcional do equilíbrio que buscam uma reabilitação precoce têm maior facilidade de prevenir a evolução e a recuperação da perda funcional incipiente. A realização de atividades específicas, visando à manutenção e melhora do equilíbrio corporal pode auxiliar na redução do número de quedas, melhorando a qualidade de vida das pessoas idosas. **Objetivo:** o objetivo deste trabalho é analisar a probabilidade de quedas e o medo de cair em idosos praticantes de exercício físico, pré e pós oficina de equilíbrio. **Metodologia:** Este estudo é do tipo quantitativo e descritivo, cuja amostra foi escolhida por conveniência, sendo composta por idosos praticantes de exercício físico e que participaram de uma oficina de equilíbrio. Fizeram parte da amostra 17 idosos, sendo 15 (88,2%) do sexo feminino. As idades variaram entre 62 e 89 anos (média  $75,5 \pm 8,5$  anos). Todos os idosos praticavam exercícios físicos e, complementando estas atividades, participaram de uma oficina de equilíbrio que ocorreu duas vezes por semana, durante 50 minutos, por um período de seis meses. As atividades desenvolvidas na oficina envolveram atividades de força com ênfase na musculatura dos membros inferiores, exercícios de alongamento e relaxamento, além do aquecimento e exercícios para controle do ajustamento (preensão plantar; variação de apoios, alturas e tipos de pisos; treino proprioceptivo; deslocamento em diferentes direções). A avaliação foi realizada em dois períodos, pré e pós realização da oficina, utilizando-se o teste do alcance funcional anterior (probabilidade de quedas) e o instrumento Falls Efficacy Scale (FES-I-BRASIL ? medo de cair). O projeto foi aprovado por Comitê de Ética em Pesquisa da Instituição (nº 21629). **Resultados:** A análise dos dados evidenciou que a média do deslocamento anterior no período pré-oficina foi de  $34,2 \pm 6,5$  cm e a pontuação média do FES-I-BRASIL foi de  $22,8 \pm 4,8$  pontos. No período pós-oficina, a média de deslocamento anterior no teste do alcance funcional foi de  $36 \pm 7,4$  cm (baixa probabilidade de quedas) e a média da pontuação do FES-I-BRASIL foi de  $23,5 \pm 4,7$  pontos. Verificou-se que houve aumento no deslocamento anterior e também um aumento no medo de cair, apesar de não haver diferença estatisticamente significativa. **Conclusão:** A análise dos dados obtidos no estudo evidenciaram que não houve diferença significativa entre a probabilidade de quedas e o medo de cair, considerando-se o período pré e pós oficina de equilíbrio com um grupo de idosos. O medo de cair, contudo, aumentou após a realização das atividades, o que pode refletir uma maior consciência e atenção às situações que podem gerar quedas.

#### Dados de publicação

Página(s) : p.460

[http://www.audiologiabrasil.org.br/eiafloripa2014/anais2014/trabalhos\\_select.php?](http://www.audiologiabrasil.org.br/eiafloripa2014/anais2014/trabalhos_select.php?id_artigo=460&tt=SESSÃO DE ORAIS)

id\_artigo=460&tt=SESSÃO DE ORAIS

ISSN : 1983-179X