



RISCO DE QUEDAS EM PARTICIPANTES DO PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PRÓ-SAÚDE

Mateus HONORIO¹; Giovana S. SIGNORETTI²; Melissa S. A. SANTOS³; Lucas H. G. BRITO⁴; Victória E. D. FERREIRA⁵; Priscila M. NAKAMURA⁶.

RESUMO

Mundialmente é crescente a população idosa, dos quais apresentam um fator de risco maior diante de outras populações. As quedas nessa população estão associadas a fraturas, cirurgias e até a morte. Todavia, a prática regular de atividade física é capaz de diminuir o risco de quedas, melhorando a aptidão física. Objetivo: Verificar o nível de risco de quedas dos participantes do programa de atividade física Pró-Saúde. Métodos: Participaram da pesquisa 19 participantes do sexo feminino do Programa de Atividade Física Pró-Saúde. Todas as participantes foram avaliadas na plataforma de equilíbrio Biodex Balance System (BBS). Esse sistema é um equipamento laboratorial composto por uma plataforma circular que se move nos eixos médio-lateral (ML) e anteroposterior (AP) simultaneamente. Para o teste de risco de quedas, foi adotado o protocolo de Bueno (2020) Resultados: Não houve diferença no teste de risco de quedas entre os grupos para todos os níveis e deslocamentos ($p>0,05$). Conclusão: Os participantes do Pró-Saúde possuem baixo nível de risco de quedas, tanto no grupo adulto como no idosos, indicando a importância da prática de atividade física.

Palavras-chave:

Promoção de saúde; Saúde; Equilíbrio; Idosos; Unidade Básica de Saúde.

1. INTRODUÇÃO

Sabe-se que a população idosa vem crescendo exponencialmente chegando a ser considerado um fenômeno global, e no Brasil já chega a mais de 22 milhões essa população (IBGE,2022). Mesmo essa fase sendo inevitável e não necessariamente sinônimo de doença como muitos pensam, é uma fase da vida como qualquer outra que traz consigo suas alterações fisiológicas, neurológicas, funcionais e químicas, e até sociais, como o isolamento e falta de acessibilidade (Santos et al, 2009).

Segundo da Silva (2019), apesar do envelhecimento humano ser um processo gradual, irreversível e incontrolável de declínio das funções fisiológicas, ele não resulta, necessariamente, em incapacidade, mas à medida que o indivíduo envelhece ele está mais sujeito a sofrer até com lesões por conta desse declínio. E dentro disso se encontra a queda, que pode ser definida como, uma mudança inesperada e não intencional de posição.

A prevalência de quedas em idosos brasileiros é de aproximadamente 27,6%, sendo que 11% tiveram algum tipo de fratura e 1% realizaram alguma intervenção cirúrgica (Siqueira et al, 2011).

Portanto, essa população estará cada vez mais exposta a este risco, que tem sido motivo de lesões e até óbito em alguns casos (Coelho et al 2004).

Segundo Oliveira (2014), as quedas são consideradas um problema de saúde pública, sendo assim necessita de intervenções para combatê-la. No Brasil, há intervenções de atividade física realizadas na Atenção Primária à Saúde ofertadas de forma gratuita para todos os usuários do Sistema Único de Saúde. Sendo assim a realização de atividades físicas pode ter efeitos positivos sobre a estabilidade postural e sobre o risco de quedas, proporcionando aumento do equilíbrio, da habilidade funcional, da mobilidade e força e da coordenação (Pimentel, Scheicher 2009).

Dessa forma, o objetivo do presente estudo é analisar o nível de risco de quedas e comparar entre o grupo adulto e idosos participantes do Programa de Atividade Física Pró-Saúde, que é uma intervenção de atividade física ofertada na Unidade Básica de Saúde. Com isso saberemos qual a relevância da prática de atividade física na vida desses idosos em relação ao risco de quedas.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Foram analisados 19 adultos do sexo feminino, de 45 a 75 anos, participantes do Programa de Atividade Física Pró Saúde. Foram adotados como critério de inclusão: participar do programa a mais de 6 meses, não ter se submetido a qualquer procedimento cirúrgico no último ano, não ter sofrido nenhuma queda que gerou lesões graves no último mês, não possuir deficiência visual, não possuir distúrbios vestibulares, não possuir prótese nos membros inferiores, não fazer uso de cadeiras de rodas, não possuir sequelas graves de acidente vascular encefálico com perda localizada de força e não estar acamado provisoriamente. Como critério de exclusão foram consideradas idosas que possuem comprometimentos cognitivos que inviabilizam a compreensão para responder os questionários, bem como as rotinas de avaliação de risco de quedas e nível de equilíbrio. Os participantes foram divididos em grupo adulto com idade inferior a 60 anos e grupo idoso com idade superior a 60 anos.

PROCEDIMENTOS

Os grupos foram submetidos ao teste de risco de quedas da plataforma Biodex Balance System (BBS) (Nova Iorque, EUA). A plataforma BBS é integrada ao software de análise (Biodex, Versão 1.08, Biodex, Inc.), o qual permite aferir o grau de inclinação em cada eixo, fornecendo uma pontuação média de oscilação. Esse sistema é um equipamento laboratorial composto por uma

plataforma circular que se move nos eixos médio-lateral (ML) e anteroposterior (AP) simultaneamente. Para o teste de risco de quedas, FRT, fall risk test do inglês, foi adotado o protocolo de Bueno (2020).

Primeiramente, foi realizado o teste nos níveis de 8 a 4 de instabilidade (FRT 8-4) que aconteceu durante 20 segundos. A plataforma inicia no nível 8 e foi se desestabilizando automaticamente a cada 4 segundos até chegar ao nível 4, próximo do difícil, de instabilidade. Foi registrado a média de três tentativas de 20 segundos, com descanso de 10 segundos entre elas. Após 5 minutos de pausa passiva, fora da balança na posição sentada, foi realizado o teste novamente, agora nos níveis de 6 a 2 de instabilidade (FR 6-2), com o mesmo procedimento realizado nos níveis de 8 a 4 descrito anteriormente. Para análise estatística foi realizado o teste de Student não pareado por meio do excel para comparar o grupo adulto do grupo idoso. Foi adotado um $p < 0,05$.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do presente estudo 19 adultos do sexo feminino ($54,3 \pm 11,6$ anos de idade) que participam do Programa de Atividade Física Pró-Saúde. No grupo adulto participaram 10 adultos com idade de $45,9 \pm 8,9$ anos e no grupo idoso, 9 idosos com idade de $64,3 \pm 4,1$ anos.

Tabela 1: Análise de teste t, média e desvio padrão no teste de risco de quedas nos diferentes níveis e deslocamentos nos diferentes grupos (Grupo adulto e Grupo idoso) ($n=19$, Muzambinho, 2024).

	Grupo adulto	Grupo idoso	p
FRT 8-4 (Média±DP)	2,0±1,4	2,0±1,1	0,94
FRT 6-2 (Média±DP)	2,6±1,4	2,3±1,6	0,64

* FRT: Fall risk test; DP: Desvio padrão

Não houve diferença no teste de risco de quedas entre os grupos para todos os níveis e deslocamentos ($p > 0,05$). Entretanto, quando comparado os resultados dos participantes do grupo idoso no teste FRT 8-4 com o estudo de Sieńko-Awierianów et al (2018), verificou-se que houve um menor risco de quedas ($2,0 \pm 1,1$ X $2,53 \pm 0,75$) no idosos participantes do Programa de Atividade

Física Pró-Saúde.

4. CONCLUSÃO

Os participantes do Pró-Saúde possuem baixo nível de risco de queda, tanto no grupo adulto como no idosos. O que indica que a prática de atividade física é um importante mantenedor desses bons níveis. Estes níveis os coloca numa condição mais saudável comparado com as faixas etária, uma vez que a prática não tem a ver somente com risco de quedas, mas também com a saúde como um todo, melhora física, mental e social, que vai garantir uma velhice melhor e mais proveitosa, não necessariamente com ausência de doenças, mas podendo lidar melhor com elas.

REFERÊNCIAS

Amorim et al. Prevalência de queda grave e fatores associados em idosos brasileiros: resultados da pesquisa nacional de saúde, 2013. *Ciência & Saúde Coletiva*, [S.L.], v. 26, n. 1, p. 185-196, jan. 2021.

IBGE. Censo Demográfico 2022: Panorama. [S.l.: s.n.], [2022]. Disponível em: https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/?utm_source=ibge&utm_medium=home&utm_campaign=portal. Acesso em: 02 abril 2024.

Martins, Gabriela de Almeida; Farias, Carolina Ribeiro; Gonçalves, Ana Carolina Soares. Perfil epidemiológico e perfil de mortalidade em idosos com Alzheimer e outras demências. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, [S.l.], v. 27, n. 3, p. 157-167, set. 2024..

Oliveira, A. S. de; Tevizan, P. F.; Bestetti, M. L. T.; Melo, R. C. de. Fatores ambientais e risco de quedas em idosos: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, [S.l.], v. 17, n. 3, p. 637-645, jul. 2014. DOI: 10.1590/1809-9823.2014.13087.

Santos, Flávia Heloísa dos; Andrade, Vivian Maria; Bueno, Orlando Francisco Amodeo. Envelhecimento: um processo multifatorial. *Psicologia em Estudo*, [S.l.], v. 14, p. 3-10, jan./jun. 2009.

Sieńko-Awierianów, Elżbieta & Lubkowska, Anna & Kolano, Piotr & Chudecka, Monika. (2018). Postural stability and risk of falls per decade of adult life - A pilot study. *Anthropological Review*. 81. 102-109. 10.2478/anre-2018-0008.

Siqueira, F. V. et al. Prevalence of falls in elderly in Brazil: a countrywide analysis. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 27, n. 9, p. 1819-1826, 2011.

Bueno, Daniela Gomes Martins. Massa corporal, estabilidade postural e risco de quedas em mulheres na pós-menopausa. 2020. Dissertação (Doutorado em Desenvolvimento Humano e Tecnologia) – Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2020.