

## **AValiação DO EQUilíbrio E MEDO DE CAIR EM IDOSOS**

Lislayne Luiza da Silva<sup>1</sup>, Eduardo Hauser<sup>2</sup>, Paula Bertolini de Paiva<sup>3</sup>, Ana Carolina Silva de Souza<sup>2</sup>, Enaiane Menezes<sup>2</sup>, Eduardo Capeletto<sup>2</sup>, Ailton Rodrigues<sup>4</sup>, Amanda Pavanate<sup>4</sup>, Deyse Borges<sup>5</sup>, Fernando Luiz Cardoso<sup>5</sup>, Giovana Zarpellon Mazo<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Acadêmico(a) do Curso de Fisioterapia CEFID - bolsista PIBIC/CNPq.

<sup>2</sup>Aluno do Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano – CEFID/UDESC.

<sup>3</sup>Fisioterapeuta – Mestre em Fisioterapia pela Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC.

<sup>4</sup>Acadêmico(a) do Curso de Bacharelado em Educação Física CEFID/UDESC

<sup>5</sup>Professor Universitário CEFID/UDESC

<sup>6</sup>Orientador, Departamento de Educação Física CEFID – giovana.mazo@udesc.br

Palavras-chave: Envelhecimento. Equilíbrio Postural. Atividade Motora.

**Introdução:** As desordens de equilíbrio são comuns entre idosos, uma vez que o envelhecimento acarreta no declínio das capacidades funcionais. A redução do equilíbrio pode resultar na ocorrência de quedas, o que pode desencadear então o medo de cair. Diante disso, torna-se importante a investigação sobre o medo de cair, pois relaciona-se diretamente à saúde dessa população, gerando até mesmo restrições da atividade de vida diária. A prática de atividade física talvez seja uma aliada para reduzir alterações fisiológicas do envelhecimento corporal, como o equilíbrio. Contudo, são escassos estudos que realizem a comparação de diferentes tipos de equilíbrio avaliados por meio de outros protocolos de testes quanto aos níveis de medo de cair em idosos praticantes de atividade física. **Objetivo:** Comparar e verificar a relação de distintos métodos de avaliação do equilíbrio corporal em idosos praticantes de atividade física, segundo os diferentes níveis de medo de cair. **Metodologia:** A amostra foi composta por 186 idosos ( $68,28 \pm 6,7$  anos) praticantes de atividade física do programa de extensão universitária Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI) do CEFID/UDESC. Para avaliar o equilíbrio, utilizou-se os testes *Timed Up and Go*, que afere o equilíbrio dinâmico, Apoio Unipodal, referente ao equilíbrio estático, Sentar e Levantar, que julga tal habilidade e o Alcance Funcional, para avaliar o equilíbrio recuperável. Foram aplicadas também, em forma de entrevista, questões sobre dados pessoais, quedas e o medo de cair. Para a análise dos dados, foi utilizada a estatística descritiva (média e desvio padrão) para as variáveis numéricas e distribuição de frequência (%) para as variáveis categóricas. A normalidade dos dados foi verificada por meio do teste de *Kolmogorov Smirnov*. Os níveis de medo de cair foram agrupados e classificados em: G1=grupo que nunca tem medo de cair, G2=grupo que ocasionalmente tem medo de cair e G3= grupo que frequentemente e sempre tem medo de cair, e para compará-los com os resultados do equilíbrio por meio dos testes *Timed Up and Go*, Apoio Unipodal e Sentar e Levantar 5 vezes, foi utilizado o teste de Kruskal Wallis, e para o Alcance Funcional, devido à normalidade dos dados, foi utilizado Anova One-way. **Resultados:** Ao comparar os diferentes níveis de medo de cair (G1=nunca; G2=ocasionalmente; G3= frequentemente ou sempre) com os resultados do equilíbrio por meio dos testes de equilíbrio TUG, AU, SL5 e AF, verificou-se diferença significativa entre os grupos G1 e G3 para todos os testes de equilíbrio. Também, verificou-se diferença entre G1 e G2 para o TUG e AU. Assim, observa-se que os idosos com menos medo de cair apresentaram melhor desempenho nos testes de equilíbrio corporal quando comparados aos com mais medo de cair (Tabela 1).

**Tabela 1** Comparação entre diferentes níveis de medo de cair e os testes de equilíbrio.

Testes de equilíbrio	Níveis de medo de cair			p
	G1	G2	G3	
Timed Up and Go	6,56(1,07) <sup>AB</sup>	7,16(1,38) <sup>BC</sup>	7,97(1,94) <sup>AC</sup>	p<0,01*
Apoio Unipodal	23,46(8,74) <sup>AB</sup>	19,14(9,93) <sup>B</sup>	15,58(10,28) <sup>A</sup>	p<0,01*
Sentar e Levantar 5 vezes	12,02(3,2) <sup>A</sup>	12,39(2,90)	13,15(3,72) <sup>A</sup>	p<0,01*
Alcance Funcional**	30,9(6,49) <sup>A</sup>	28,91(6,01)	27,97(6,86) <sup>A</sup>	p<0,01*

Legenda: G1= Nunca apresenta medo de cair; G2= ocasionalmente apresenta medo de cair; G3= Frequentemente ou Sempre apresenta medo de cair; A= Diferença entre grupo “G1” e “G3”; B= Diferença entre “G1” e “G2”; C= Diferença entre “G2” e “G3”; \*\* Post Hoc de Bonferroni; \*p<0,05.

**Discussão:** No presente estudo, resultados indicam que idosos com mais medo de cair apresentaram piores resultados em diferentes testes de equilíbrio corporal, ao serem comparados com os que têm menos medo de cair. Esses achados vão ao encontro dos resultados de revisão sistemática que aponta que o medo de cair está associado ao auto relato de problemas de equilíbrio (KUMAR et al., 2013). Em relação ao Timed Up and Go (TUG), Doi et al. (2012) investigaram a relação entre o medo de cair e atividade física em mulheres idosas. Ao compararem o grupo “com medo de cair” com o grupo “sem medo de cair”, os autores verificaram desempenho melhor no teste TUG para o grupo “sem medo de cair” (p=0.013), corroborando com os resultados do presente estudo. Estudos utilizando outros testes de equilíbrio também mostram diferenças quanto ao medo de cair e o equilíbrio, como o de Carvalho, Pinto e Mota (2007) que verificou, por meio do POMA (Performance-Oriented Mobility Assessment), que os idosos que apresentam um maior equilíbrio corporal, apresentam menor medo de cair. Também, Guthrie et al. (2011) encontraram que o equilíbrio, avaliado por meio da escala de equilíbrio de BERG, está associado ao medo de cair. **Conclusão:** Os resultados evidenciaram que o melhor desempenho nos testes de equilíbrio *Timed Up and Go*, Apoio Unipodal, Alcance Funcional e Sentar e levantar 5 vezes correlacionaram-se com o menor medo de cair. Visto isso, destaca-se a importância em detectar o medo de cair em idosos e dessa forma planejar e direcionar um treino de equilíbrio, a fim de diminuir esse medo entre os idosos.