

Efeito de um programa de exercício físico no medo de quedas e aptidão física de mulheres idosas fisicamente independentes

Imaizumi, M.; Honorato, A. S.; Gomes, B. P.; Pereira, C.; Scherer, F. C.; Teixeira, D. C.
Universidade Estadual de Londrina, Londrina, Brasil.

As quedas são consideradas uma das maiores ameaças à saúde e qualidade de vida do idoso, pois podem trazer efeitos negativos físicos e psicológicos, como medo de cair de novo e falta de autoconfiança, que repercutem diretamente na sua autonomia, independência funcional e qualidade de vida. O medo de cair não é um sentimento somente de quem já caiu e é considerado um fator de risco determinante para que as quedas realmente venham a acontecer. Nesse sentido, o exercício físico tem um importante papel na diminuição dos agravos à saúde do idoso e na prevenção de quedas. Desta forma, o presente estudo teve como objetivo avaliar o efeito de um programa de exercício físico na escala de medo de quedas e na aptidão física de idosas fisicamente independentes. Participaram do estudo 23 mulheres com idade média de 71,96 anos ($\pm 6,47$), fisicamente independentes e que foram submetidas a um programa de Pilates durante 12 semanas (3x/sem., 1h/dia). O medo de quedas foi avaliado pelo questionário *Falls Efficacy Scale-International* (FES-I-Brasil) que investiga o medo de cair em 16 atividades de vida diária na qual as respostas variam de 1 a 4, podendo atingir uma pontuação total mínima de 16 pontos (nenhuma preocupação em cair) e máxima de 64 pontos (maior preocupação em cair). Para a aptidão física, utilizou-se a bateria de testes *Short Physical Performance Battery* (SPPB) que avalia o desempenho físico de membros inferiores de idosos, composta por três testes: equilíbrio estático em pé (EQ-3P), velocidade de marcha em passo habitual de 4 metros (VMA) e o teste de sentar e levantar com cinco repetições (TSL-5x) que avalia a força muscular de membros inferiores. Para verificar a diferença entre os dados, utilizou-se o teste *Wilcoxon* para a variável medo de quedas e TSL-5x; Teste *t* para VMA e *McNemar* para EQ-3P. Os dados foram analisados pelo programa SPSS (v. 25.0) com nível de significância de 5%. Houve uma diferença estatisticamente significativa entre as medianas dos valores do FES-I-Brasil ($P=0,001$), indicando que o escore para medo de quedas diminuiu após a intervenção [$Md_{pré}=27$ (22-35); $Md_{pós}=20$ (19-30); $ES=0,68$]. Na avaliação do desempenho físico, apenas o teste de VMA apresentou diferença estatisticamente significativa ($P=0,002$), mostrando que houve uma redução, após a intervenção, do tempo médio gasto na marcha de 4 metros [$\bar{X}_{pré}=4,18s \pm 0,66$; $\bar{X}_{pós}=3,74s \pm 0,70$; $ES=0,64$ (IC95% 1.5 - 0.214)]. Podemos concluir que a prática do método Pilates reduziu o medo de quedas e aumentou a velocidade de marcha dos idosos em apenas 36 sessões, mostrando a importância deste método para prevenção de quedas e melhora da aptidão física.

E-mail: mayara.imz@hotmail.com