



## **Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

### **ANÁLISE DO RISCO DE QUEDAS E MOBILIDADE EM IDOSOS SUBMETIDOS À ESCOLA POSTURAL.**

Ferreira, EKF; Amaral, CP; Araújo, MGR; Cunha, EF; Ximenes, VO.

Universidade Federal de Pernambuco, Recife, PE, Brasil.

Departamento de Fisioterapia, Laboratório de Cinesioterapia e Recursos  
Terapêuticos Manuais, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, PE, Brasil.  
Grupo de Pesquisa Avaliação e Intervenção no Sistema Neuromusculoesquelético,  
Universidade Federal de Pernambuco, Recife, PE, Brasil.

*Email:* karolkel\_@hotmail.com

#### **INTRODUÇÃO**

Atualmente, registra-se uma modificação no padrão demográfico brasileiro com um aumento do contingente de idosos, os quais apresentam modificações importantes no seu organismo que os leva a uma perda gradual de funcionalidade e equilíbrio. No grande espectro de avaliação, têm-se o Timed Up and Go (TUG), que é um teste que avalia a mobilidade e o risco de quedas, aspectos estes importantes para a saúde do idoso.

#### **OBJETIVO**

Analisar os resultados do TUG antes e depois dos idosos serem submetidos ao programa da Escola Postural (EP), bem como a eficácia do tratamento proposto pelo projeto.

#### **METODOLOGIA**

Estudo quase experimental não controlado, 12 indivíduos, na faixa etária de 62 a 72 anos, desenvolvido no Laboratório de Cinesioterapia e Recursos Terapêuticos



## **Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

Manuais do Departamento de Fisioterapia da Universidade Federal de Pernambuco, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo seres humanos do Centro de Ciências da Saúde/UFPE, protocolo nº 315/09, de acordo com a Resolução nº 196/96. Após assinatura do TCLE, os voluntários foram submetidos a uma avaliação do risco de quedas através do TUG, consistindo no paciente se levantar de uma cadeira, sem ajuda dos braços, andar a uma distância de três metros, dar a volta e retornar. O paciente recebeu a instrução “vá” para realizar o teste e o tempo foi cronometrado a partir da voz de comando até o momento em que ele senta-se novamente. O programa da EP consistiu em aulas teóricas, exercícios terapêuticos e relaxamento, realizado 2 vezes por semana durante 5 semanas. Após esse período foi realizada a reavaliação. Para a análise estatística utilizou-se o software SPSS 18.0, o teste t- pareado, considerando o nível de significância,  $p < 0,05$ .

### **RESULTADOS**

A média de idade dos idosos foi de  $68,83 \pm 4,24$ , 10 do sexo feminino e 2 do sexo masculino. De acordo com o teste, quanto menor tempo para a realização do mesmo, menor o risco de quedas e melhor a mobilidade do idoso. No presente trabalho a média da avaliação inicial e final foram respectivamente de  $8,58 \pm 0,32$  e  $6,86 \pm 1,75$ , confirmando diminuição do tempo gasto para sua realização e uma melhora nos parâmetros expostos acima. A análise estatística foi significativa ( $p=0,002$ ), ratificando a melhora dos idosos nos valores estudados.

### **CONCLUSÃO**

As aulas ministradas para os idosos na Escola de Postura promovem uma educação voltada para o ambiente domiciliar, social, além das orientações para os autocuidados em geral, e diante dos resultados significantes obtidos a EP mostrou-se eficiente através da melhora da mobilidade e do equilíbrio.