



FUNCIONALIDADE DE PESSOAS IDOSAS CAIDORAS E NÃO CAIDORAS DA COMUNIDADE

Izabela Rega Ferreira ¹
Jonathan dos Santos Lindebeck ²
Ana Lúcia Pires da Silva ³
Danilla Icassatti Corazza ⁴
Luiza Herminia Gallo ⁵

As quedas na população idosa são consideradas multifatoriais e podem estar relacionadas a fatores intrínsecos e extrínsecos. Sabe-se que cerca de 30% das pessoas idosas brasileiras experienciam ao menos uma queda ao ano e identificar precocemente aqueles que se encontram em risco de queda e os considerados caidores recorrentes, pode prevenir e evitar a ocorrência de novas quedas. Assim, o objetivo deste trabalho foi comparar a mobilidade e equilíbrio dinâmico, potência e resistência de força muscular de pessoas idosas caidoras e não caidoras da comunidade. Foram incluídas 15 pessoas idosas viventes na comunidade da cidade de Ponta Grossa, PR, integrantes do Projeto de extensão universitária UEPG NATIVIDADE - Programa de exercícios físicos para pessoas idosas. A amostra foi dividida em dois grupos de acordo com a ocorrência de quedas nos últimos 12 meses: grupo não caidor (GNC; n=9; 68,2 ± 7,2 anos; 27,9 ± 5,2 kg/m²) e grupo caidor (GC; n=6; 70,5 ± 5,6 anos; 24,1 ± 4,5 kg/m²). Os participantes foram questionados quanto à ocorrência e motivo/local das quedas. Foram avaliados também potência e resistência de força muscular, pelos testes de sentar e levantar da cadeira cinco vezes (TSL5x) e em 30 segundos (TSL30s), respectivamente, e a mobilidade e equilíbrio dinâmico pelo teste TUG. Foi utilizado o teste ANOVA *one way* para comparação entre os grupos e considerou-se significância de $p < 0,05$. Dentre os participantes, 40% era caidor (n=6), sendo dois caidores recorrentes (mais de uma queda no ano) e aproximadamente 66% das quedas ocorreram fora de casa (rua, calçada, rodoviária). O GC apresentou piores resultados de resistência de força (TSL30s= 13,8 ± 5,2 repetições) e mobilidade e equilíbrio dinâmico (TUG=12,5 ± 5,5s), quando comparado ao GNC (TSL30s=18 ± 3,2 repetições; TUG=8,5 ± 1,8s)($p=0,07$; $p=0,006$, respectivamente). Por outro lado, não foram encontradas diferenças entre grupos para potência de força (TSL5x; GC=9,8 ± 2,5s; GNC=8,1 ± 1,5; $p=0,12$). É importante destacar que o resultado do TUG indica potencial caidor, de acordo com a literatura (nota de corte =

¹ Graduanda pelo Curso de bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG, Ponta Grossa/PR. Bolsista de Iniciação Científica pela UEPG, izabela.ferreira@gmail.com

² Graduando pelo Curso de bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG, Ponta Grossa/PR, jonathanlindebeck@gmail.com

³ Graduanda pelo Curso de bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG, Ponta Grossa/PR, analuciapires81@gmail.com

⁴ Doutora pelo Programa de pós-graduação em Ciências da Motricidade, da Universidade Estadual Paulista - UNESP, Rio Claro/SP, Docente no Departamento de Educação Física Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Paraná, dicorazza@uepg.br

⁵ Professora orientadora: Doutora pelo Programa de pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal do Paraná - UFPR, Curitiba/PR, Docente no Departamento de Educação Física – Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Paraná lhgallo@uepg.br;



12,47s). Pode-se concluir que pessoas idosas caídas apresentam pior resistência de força muscular, mobilidade e equilíbrio dinâmico. Esses resultados podem contribuir para a elaboração de protocolos de exercícios de prevenção de quedas na população idosa e, considerando que a maior parte das quedas ocorreram fora de casa, destacar a importância dos fatores extrínsecos e, dessa forma exigir, por meio de políticas públicas, a atualização e manutenção dos espaços em comum dos municípios, como a iluminação e calçamento.

Palavras-chave: Envelhecimento Ativo. Idosos. Acidentes por quedas. Força muscular. Qualidade de Vida.