

ASSOCIAÇÃO ENTRE MEDO DE QUEDAS, EQUILÍBRIO E HABILIDADE DE MARCHA EM IDOSAS FISICAMENTE ATIVAS*

ASSOCIATION BETWEEN FEAR OF FALLS, BALANCE AND EFFICIENCY OF MARCHING IN PHYSICALLY ACTIVE PERSONS

ASOCIACIÓN ENTRE MIEDO DE QUEDAS, EQUILIBRIO Y HABILIDAD DE MARCHA EN IDOSAS FISICAMENTE ACTIVAS

Marcos Raphael Pereira Monteiro

raphael.fisio98@gmail.com

Antônio Gomes de Resende Neto

neto.resende-edf@hotmail.com

José Carlos Aragão Santos

carlosaragao.18@gmail.com

Vivian Conceição de Oliveira

vv.ncoliveira@gmail.com

Ínea Beatriz Mota da Silva Santos

beatrizmotasufs@gmail.com

Marzo Edir da Silva-Grigoletto

medg@ufs.br

Universidade Federal de Sergipe (UFS)

PALAVRAS-CHAVE: *Aptidão Física; Atividades Diárias; Envelhecimento.*

INTRODUÇÃO

A alta incidência de quedas é considerado o fator que mais afeta a qualidade de vida dos senis, reduzindo sua autonomia e longevidade. Por outro lado, o exercício físico é uma opção que vem sendo bastante utilizada para aumentar a aptidão física e diminuir a incidência de quedas nessa população (GARATACHEA *et al*, 2015, p.57-89).

* O presente trabalho (não) contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



OBJETIVO

Desse modo, este trabalho buscou analisar a relação do medo de quedas com o equilíbrio e a habilidade de marcha em idosas fisicamente ativas.

MÉTODOS

Sessenta e duas idosas ($64,1 \pm 2,8$ anos; $29,1 \pm 5,1$ kg/m²) participaram desse estudo transversal. O medo de quedas foi mensurado por meio da Escala de Eficácia de Quedas – Internacional (FES-I), composta por 21 questões abordando 16 domínios de atividades diárias e seu escore pode variar de 16 a 64 considerando que quanto mais alto, mais próximo da preocupação extrema, e quanto mais baixo mais próximo da ausência de preocupação (GALVÃO *et al.*, 2013, p. 151-157). O equilíbrio dinâmico foi estimado por meio do *Functional Reach Test* (FRT) no qual a participante em posição ortostática realiza uma inclinação do tronco com os pés juntos e com o braço dominante estendido, objetivando a maior inclinação possível sem perda de equilíbrio (BOHANNON; WOLFSON; WHITE, 2017, p. 387-391). Por fim, a habilidade de marcha foi avaliada por meio do teste de caminhada de seis minutos, realizado dentro de ambiente fechado e arejado com quantificação relacionada a distância percorrida pelo avaliado no período de seis minutos (TROOSTERS; GOSELINK; DECRAMER, 1999, p. 270-274).

Os dados foram expressos através de estatística descritiva com média e desvio padrão. As análises inferenciais foram feitas a partir do teste de Correlação de Pearson, adotando $p < 0,05$.

RESULTADOS

Ao final da avaliação, foram obtidos os dados referentes ao FES-I = $30,53 \pm 10,4$ pontos, FRT = $35,5 \pm 5,14$ cm e Caminhada de 6 minutos = $565 \pm 58,34$ m. Houve uma relação inversa e moderada entre o medo de cair e a habilidade de marcha ($-0,408$; $p = 0,001$) e uma relação inversa, porém pequena entre o medo de quedas e o equilíbrio ($-0,299$; $p = 0,018$).

DISCUSSÃO

Os dados obtidos neste estudo apontaram que quanto menor a habilidade de marcha e o equilíbrio, maior é o medo de quedas em idosas fisicamente ativas, possuindo associação mais forte com a habilidade de marcha do que com o equilíbrio. Esse comportamento é explicado uma vez que o medo de quedas é influenciado por componentes físicos, comportamentais e funcionais (GALVÃO *et al.*, 2013, p. 151-157), neste caso, as duas variáveis que utilizamos refletem componentes funcionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os resultados encontrados, idosas que possuem maior medo de cair podem apresentar menor habilidade de marcha.

REFERÊNCIAS

- BOHANNON, Richard W.; WOLFSON, Leslie I.; WHITE, William B. Functional reach of older adults: normative reference values based on new and published data. *Physiotherapy*, v. 103, n. 4, p. 387-391, dezembro 2017.
- GALVÃO, Marina Hazin *et al.* Avaliação da capacidade da Escala Internacional de Eficácia de Quedas em discriminar risco de quedas em pacientes com doença renal crônica submetidos à hemodiálise. *Fisioterapia e Pesquisa*, Recife, v. 20, n. 2, p. 151-157, março 2013.
- GARATACHEA, Nuria *et al.* Exercise attenuates the major hallmarks of aging. *Rejuvenation research*, Madrid, v. 18, n. 1, p. 57-89, 2015.
- TROOSTERS, Thierry; GOSELINK, Rik; DECRAMER, Marc. Six minute walking distance in healthy elderly subjects. *European Respiratory Journal*, Leuven, v. 14, n. 2, p. 270-274, abril 1999.

