

APLICAÇÃO DO TIMED UP AND GO PARA AVALIAÇÃO DO RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS PARTICIPANTES DO PROGRAMA DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE DO IDOSO DA UFRPE

Wilson Paulo da Silva Bezerra¹

wilson.paulo581@gmail.com

Everton Willian de Oliveira Cavalcanti²

ewocavalcanti@gmail.com

Fabiana da Silva Luciano¹

fabianasilva34@gmail.com

Geane Conceição do Amaral¹

geaneamaral@hotmail.com.br

Rafael Gomes de Souza Pompílio¹

rafael.esefupe@gmail.com

Nayana Pinheiro Tavares¹

nayana.pinhiero@ufrpe.br (Orientadora)

¹Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE)

²Universidade de Pernambuco (UPE)

RESUMO

O objetivo desse trabalho foi analisar, através da aplicação do teste Timed "Up and Go" (TUG), o risco de quedas de idosos participantes do Programa de Atenção Integral à Saúde do Idoso (PAISI) da UFRPE. Foram avaliados 20 idosos do PAISI. Foi possível verificar que a participação de um programa de exercícios físicos proporcionou melhoria no nível de risco de queda dos idosos bem como na sua capacidade funcional.

PALAVRAS-CHAVE

Idosos; Risco de quedas; Capacidade funcional.

INTRODUÇÃO

O presente estudo tem por objetivo descrever os resultados obtidos no teste *Timed "Up and Go"* (TUG) em idosos envolvidos no Programa de atenção integral a saúde do idoso (PAISI) da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE). Este programa oferece exercícios físicos sistematizados e contínuos, com uma frequência de duas vezes na semana, com duração de uma hora. O TUG é um teste de avaliação da mobilidade funcional, cujo desempenho está relacionado com o equilíbrio, a marcha e a capacidade funcional do idoso, podendo indicar tanto risco de quedas como o de fragilidade (PODSIADLO E RICHARDSON,



1991). É sabido que o Brasil, assim como outros países do mundo vem tendo um aumento significativo na quantidade de idosos e na expectativa de vida. Segundo dados do IBGE, em 2015, a população nesta faixa etária (60 anos ou mais) era equivalente a 14,3% da população total do Brasil. (IBGE, 2016). Juntamente com o aumento da população temos o aumento da expectativa de vida, o que nos faz refletir sobre as condições de saúde dessas pessoas.

Para compreensão de saúde, nos remetemos ao conceito da UN (2008) que afirma ser a saúde “um completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade” (p.1) Assim, compreendemos que a capacidade funcional é elemento primordial da saúde do idoso, sendo essa definida “como o potencial que os idosos apresentam para decidir e atuar em suas vidas de forma independente no seu cotidiano” (FIEDLER E PERES, 2008, p. 409). A utilização do TUG para obtenção de dados sobre a saúde dos idosos participantes do PAISI se deve, principalmente, por ser um teste amplamente utilizado no trabalho com o público idoso e por fornecer dados significativos sobre o risco de quedas, já que essa ocorre com considerável frequência com os idosos (BUKSMAN *et al.*, 2008).

METODOLOGIA

Foram avaliados, ao todo, 20 idosos participantes do PAISI da UFRPE, que, conforme apresentado anteriormente, é um programa de Educação e Saúde para idosos de baixa renda da região metropolitana do Recife-PE, com atividades diversas: musculação, dança, caminhada, treinamento funcional, palestras, participação em eventos de idosos, passeios, etc. Os idosos realizaram os TUG em dois momentos distintos. Primeiramente foram submetidos ao teste antes de serem iniciadas as atividades no PAISI, a fim de obter informações sobre o estado inicial dos mesmos. A segunda realização do teste ocorreu após três meses de prática contínua e sistemática de exercícios físicos, a fim de verificar os resultados iniciais do programa de treinamento na saúde dos idosos participantes.

Para análise dos testes utilizamos a classificação proposta por Bischoff *et al.* (2003), onde se verifica o apontamento tanto do risco de quedas, quanto dos níveis de aptidão física: até 10 segundos é considerado normal para adultos saudáveis e baixo risco de quedas. De 11-20 segundos idosos frágeis ou com debilidade com baixo risco de quedas. Acima dos 20 tem grande déficit na mobilidade física e risco de quedas.

Diante dos resultados das análises pudemos verificar o nível de melhorias proporcionadas pelo programa de treinamento, bem como ponderar sobre sucessos e fracassos verificados.

RESULTADOS

Na primeira aplicação do TUG foi possível verificar que dos 20 participantes, 9 apresentaram um resultado com média de 11,71 segundos, o que os coloca na classificação, de acordo com Bischoff *et al.* (2003), dos idosos frágeis ou com alguma debilidade, mas que são independentes para a maioria das atividades da vida diária (AVDs) e com baixo risco de quedas. No gráfico 1 (colunas em vermelho) podemos visualizar esse grupo de idosos e seus resultados individuais na primeira aplicação do TUG. Já o segundo grupo de idosos, 11 participantes ao todo, obtiveram resultados dentro da classificação considerada normal para adultos saudáveis e com baixo risco de quedas. Esses resultados também podem ser verificados no gráfico 1 (colunas em azul) a seguir.

A aplicação após três meses de intervenção do programa com os idosos apresentou um avanço em relação a primeira aplicação. Dos 9 idosos que estavam na categoria de idosos frágeis ou com debilidades foi possível verificar que todos conseguiram melhorar suas condições físicas e atingir a classificação normal para adultos saudáveis com baixo risco de quedas. Já no segundo grupo de idosos que já estavam nessa classificação, conseguimos encontrar que, aproximadamente, 90% dos idosos (10 idosos) alcançaram melhorias no seu tempo de realização do TUG, o que confere melhores níveis de aptidão física. Esses resultados estão expostos no gráfico 2 a seguir.



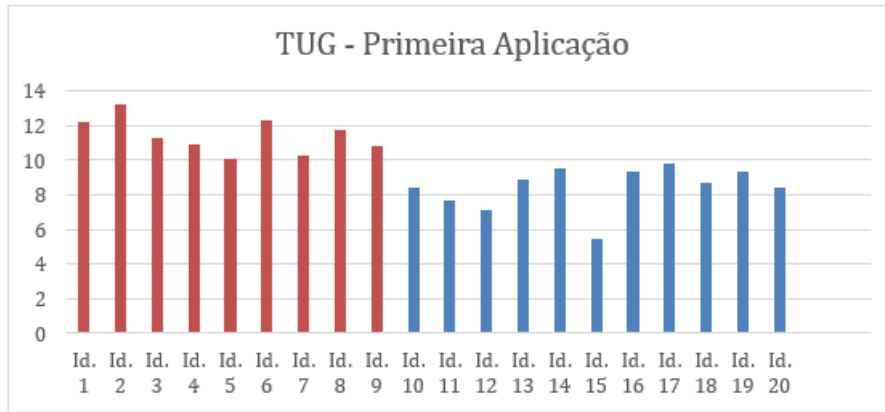


Gráfico 1. TUG - Primeira Aplicação

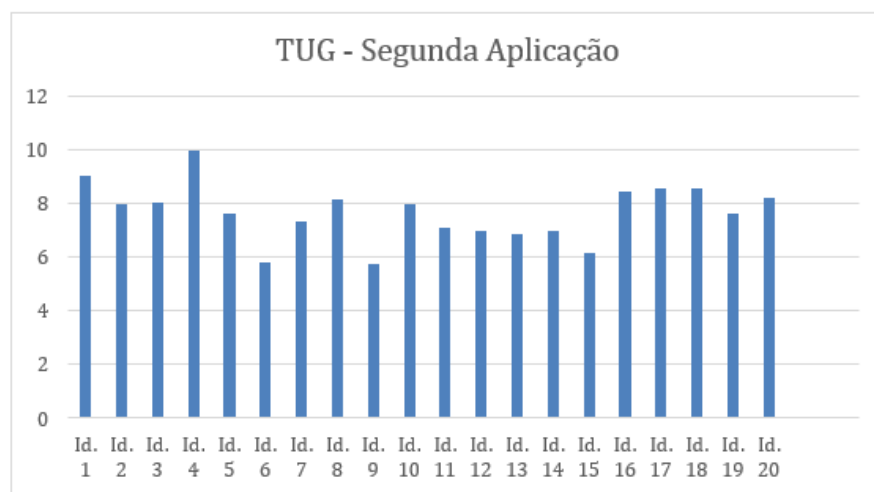


Gráfico 2. TUG - Segunda Aplicação

Dessa forma vemos um avanço quantitativo e qualitativo dos resultados da primeira aplicação do TUG para a segunda aplicação, o que significa um sucesso na aplicação do programa de treinamento proposto pelo PAISI. Para melhor visualização dos avanços dos dois grupos nas duas aplicações do TUG optamos por reunir todos os resultados num gráfico (gráfico 3) que pode ser observado a diante.

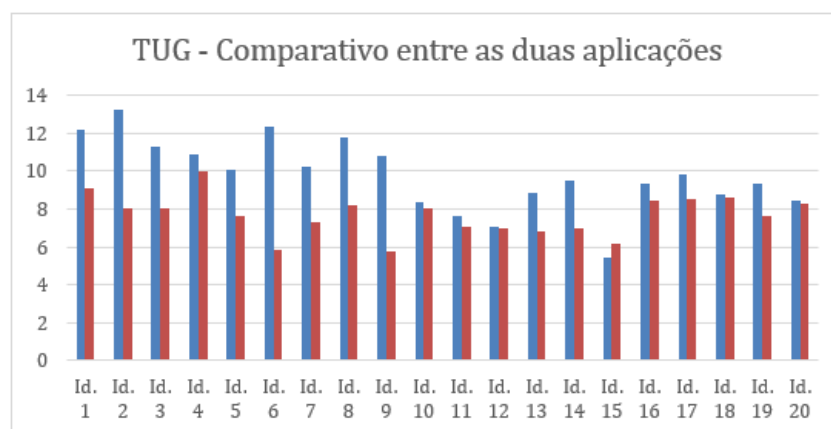


Gráfico 3. TUG - Comparativo entre as duas aplicações



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante desses resultados, foi possível verificar que o programa oferecido pelo PAISI, durante o intervalo de três meses entre as aplicações do TUG, possibilitou melhorias na capacidade funcional dos idosos participante, ampliando assim seu nível de mobilidade e diminuindo ainda mais o risco de quedas, de acordo com o que foi verificado por Bischoff *et al.* (2003).

Essa pesquisa, ainda, lança luz sobre outros problemas que precisarão ser respondidos em futuras pesquisas, como, por exemplo, a relação da idade de cada idosos com o seu resultado individual, bem a correlação entre os resultados do TUG com outras baterias de testes que avaliam a saúde dos idosos.

Contudo, o principal achado dessa pesquisa é a relevância da prática sistematizada, planejada e direcionada de exercícios físicos para a saúde do público idoso. Considerando a amplitude de fatores que influenciam o risco de quedas em idosos, como os elementos que compõem o domicílio dos idosos, bem como a condição física dos mesmos (NASCIMENTO E TAVARES, 2016; FERRETTI, LUNARDI E BRUSCHI, 2013). O que confere ainda maior importância para uma preparação de profissionais que atuem diretamente com essas práticas para além da simples repetição de padrões estabelecidos, mas que compreendam o processo de envelhecimento como um todo, entendendo a complexidade do mesmo e reconhecendo que sua atuação traz inúmeros benefícios a tal público.

APPLICATION OF TIMED “UP AND GO” ASSESSMENT OF RISK OF FALLS IN ELDERLY PARTICIPANTS IN THE PROGRAM OF INTEGRAL CARE OF HEALTH OF ELDERLY OF UFRPE.

ABSTRACT

The objective of this study was to analyze the risk of falls of elderly people participating in the Program of Attention to the Health of the Elderly (PAISI) of UFRPE, through the application of the Timed Up and Go test (TUG). Was evaluated 20 elderly of PAISI. It was possible to verify that the participation of a program of physical exercises provided an improvement in the level of fall risk of the elderly as well as their functional capacity.

KEYWORDS: *Aged; Risk of falls; Funcional capacity.*

APLICACIÓN DEL TIMED “UP AND GO” PARA EVALUACIÓN DEL RIESGO DE CÁDAS EN ANCIANOS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA DE ATENCIÓN INTEGRAL A LA SALUD DEL ANCIANO DE UFRPE.

RESUMEN

El objetivo de este trabajo fue analizar, a través de la aplicación del test Timed “Up and Go” (TUG), el riesgo de caídas de ancianos participantes del Programa de Atención Integral a la Salud del Anciano (PAISI) de la UFRPE. Se evaluaron en 20 ancianos del PAISI. Se pudo verificar que la participación de un programa de ejercicios físicos proporcionó una mejora en el nivel de riesgo de caída de los ancianos así como en su capacidad funcional.

PALABRAS CLAVE: *Ancianos; Riesgo de caídas; Capacidad funcional.*



REFERÊNCIAS

- ALEXANDRE, T. S. *et al.* Acurácia do Timed Up and Go Test para rastrear risco de quedas em idosos na comunidade. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, São Carlos, v. 16, n. 5, p. 381-388, abril 2012
- BISCHOFF, H.A. *et al.* Identifying a cut-off point for normal mobility: A comparison of the timed 'up and go' test in community-dwelling and institutionalised. *Age Ageing*, EUA, v. 32, n. 3, p. 315-320, maio 2003.
- BUKSMAN, S. *et al.* orgs. Projeto Diretrizes. Quedas em idosos: prevenção. São Paulo: Associação Médica Brasileira e Brasília, Conselho Federal de Medicina; 2008.
- FERRETTI, F.; LUNARDI, D.; BRUSCHI, L. Causas e Consequências de quedas em idosos em domicílio. *Fisioter Mov.*, Curitiba, v. 26, n. 4, p. 753-762, set/dez 2013.
- FIELDER, M. M.; PERES, K. G. Capacidade funcional e fatores associados em idosos no sul do Brasil: um estudo de base populacional. *Cad. Saúde Pública*, v. 24, n. 2, p. 409-415, 2008.
- IBGE-INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Rio de Janeiro: IBGE, 2016.
- POSIALLO, D.; RICHARDSON, S. The Timed "Up na Go": A Test of basic functional mobility for frail elderly persons. *JAGS*, EUA, v. 39, p. 142-148, 1981.
- NASCIMENTO, J. S.; TAVARES, D. M. S.. Prevalência e Fatores associados a quedas em idosos. *Texto contexto – enferm.*, Florianópolis, v. 25, n. 2, p. 1-9, 2016. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072016000200312&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 12 abr. 2019.
- UNITED NATIONS. Office for the coordination of Humanitarian Affairs (ReliefWeb). Glossary of humanitarian terms. UM: Geneva; 2008.

