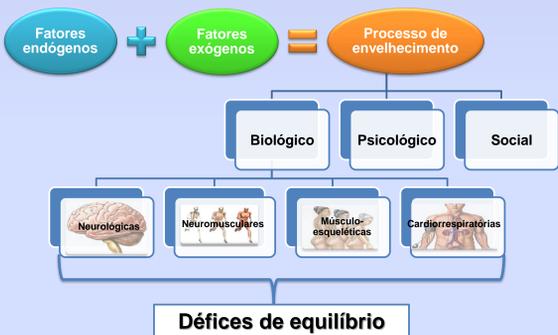


Chainho, L.¹, Cordeiro, J.¹, Barbosa, M.¹, Santos, T.¹, Fernandes, B.¹
¹Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (Lisboa, Portugal)

Introdução

O equilíbrio corporal constitui uma das funções mais importantes do organismo, estando por isso diretamente associado à qualidade de vida do indivíduo. Algumas das alterações decorrentes do processo de envelhecimento, nomeadamente a nível músculo-esquelético, neuromuscular e sensorial, influenciam a mobilidade funcional e a capacidade para manter a estabilidade em indivíduos idosos¹. As manifestações de desequilíbrio levam a uma maior predisposição para quedas e suas consequências diretas como fraturas, imobilidade e medo de cair, levando a uma redução da autonomia pessoal e social e a uma limitação das atividades da vida diária (AVD's), interferindo na qualidade de vida e podendo, nalguns casos, conduzir à morte^{1,2,3}.



O medo de cair está intimamente associado às crenças individuais acerca da performance na realização de determinadas tarefas, pelo que quando o indivíduo não se sente confiante na realização de uma determinada tarefa tenderá a evitá-la⁴. Muitas vezes o medo de cair induz o indivíduo a alterar a sua marcha e a diminuir a sua actividade o que contribui para o descondicionamento, cujas consequências, a nível do sistema neuromusculoesquelético, irão contribuir para um aumento do risco de queda. Assim sendo, este medo pode influenciar negativamente o equilíbrio^{5,6}.

A Fisioterapia através da avaliação e intervenção precoce, promovendo a mobilidade do idoso, é essencial para atenuar a diminuição do equilíbrio inerente ao processo de envelhecimento, atuando, desse modo, na prevenção de quedas^{6,7}.

Objetivo

Averiguar se existe correlação entre o equilíbrio e o medo de cair na população idosa do município de Loures.

Materiais e métodos

Estudo observacional analítico transversal. Participaram no estudo 32 indivíduos, sendo 19 (59,4%) do sexo feminino e 13 (40,6%) do sexo masculino, com uma média de idade de 74,5±7,7 (mín=65 e máx=97). Aplicou-se a Falls Efficacy Scale (FES) no sentido de avaliar o grau de confiança relativamente ao desempenho das AVD's e a Escala de Equilíbrio Berg (EEB) para avaliar o equilíbrio e o risco de queda.

Resultados

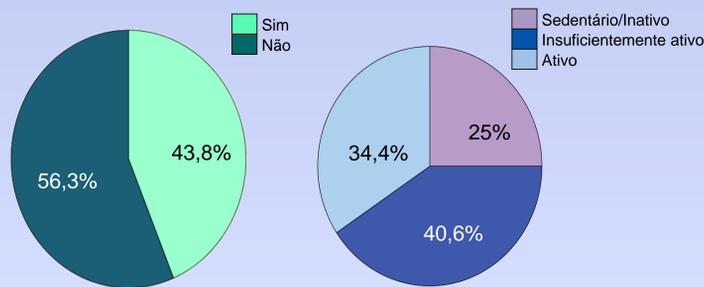


Gráfico 1: Quedas no último ano

Gráfico 2: Nível de atividade física

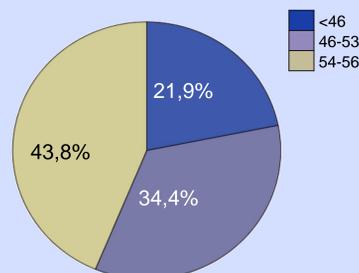


Gráfico 3: Score total EEB

		Score Total Berg	Score Total FES
Qual a idade do entrevistado?	Correlação de Pearson	-,54	-,286
	p	,001	,112
	N	32	32
Score Total Berg	Correlação de Pearson		,657
	p		,000
	N		32

Tabela 1: Correlações Sumativas

Verificou-se a existência de correlação significativa positiva de intensidade moderada ($r=0,657$; $p=0,00$) entre as variáveis equilíbrio e medo de cair.

Discussão e conclusão

Os resultados obtidos evidenciam uma associação positiva entre o equilíbrio e o medo de cair na população idosa do concelho de Loures. Além disso, verificou-se que a maioria dos participantes sofreu quedas no último ano e é inativa ou insuficientemente ativa. Por outro lado, 56,3% encontra-se em risco de queda e destes 21,9% apresenta alto risco, de acordo com a estratificação proposta por Shumway-Cook e Wollacott, que consideram que o score inferior a 46 representa alto risco de queda, entre 46-53 baixo a moderado e entre 54-56 ausência de risco⁴.

Compreender como os múltiplos fatores de risco, incluindo o medo de cair, interagem para influenciar as estratégias de controlo postural é fundamental para uma avaliação precisa e tratamento de problemas de equilíbrio. É por isso fundamental um trabalho multidisciplinar na prevenção de quedas, tendo em conta a natureza multifatorial e complexa das mesmas, envolvendo o desenvolvimento e implementação de novas práticas.

O presente estudo vem nesse sentido contribuir para a análise desta relação. No entanto, são necessários estudos adicionais para melhorar a nossa compreensão da interação entre o nível de confiança e desempenho do equilíbrio. Futuros estudos devem visar ainda melhorar as intervenções, a identificação do medo de cair e do risco de quedas e desenvolver abordagens em grupos de alto risco.

Referências

1. Pinho, T.; Silva, A.; Tura, L.; Silva, M. A.; Gurgel, S.; Smith, A.; Bezerra, V. (2012). *Avaliação do risco de quedas em idosos submetidos à Prática de Exercícios Físicos Resistidos*. Rev Esc Enferm USP; 46 (2):320-7
2. Silva, A. et al (2008). *Equilíbrio, Coordenação e Agilidade de Idosos Submetidos à Prática de Exercícios Físicos Resistidos*. Rev Bras Med Esporte – Vol. 14, No 2 – Mar/Abr
3. Pedrozo, M. (2012). *O equilíbrio e o medo de sofrer quedas em pacientes portadores de doença pulmonar obstrutiva crônica*. (dissertação de mestrado) Universidade Federal de Santa Maria.
4. Karuka, A. et al (2011). *Análise da concordância entre instrumentos de avaliação do equilíbrio corporal em idosos*. Rev Bras Fisioter;15(6):460-6.
5. Kumar, S.; Awasthi, Dr S.; Tiwari, M.(2008). *Relationship between Fear of Fallin, Balance Impairment and Functional Mobility in Community Dwelling Elderly*. IJPMR, 19 (2): 48-52
6. Cruz, M. (2009). *A influência da prática regular de exercício físico na percepção da qualidade de vida de idosos do género feminino* (dissertação) Universidade de Coimbra – F.C.o Desporto e Educação Física.
7. Santos, F.; Andrade, V.; Bueno, O. (2009). *Envelhecimento: um processo multifatorial*. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 14, n. 1, p. 3-10, jan./mar.