

Avaliação funcional, equilíbrio e risco de queda em idosos independentes residentes na comunidade no concelho de Loures

Fernandes, B.¹, Tomás, M. T.¹, Quirino, D.²
¹ESTeSL (Lisboa, Portugal), ²Casa de Santa Maria

Introdução

Em virtude do seu crescente índice de envelhecimento a população portuguesa apresenta um potencial aumento do risco elevado de quedas. Este risco está relacionado com níveis mais baixos e força dos membros inferiores e equilíbrio, factores que estão relacionados com o declínio funcional. A fisioterapia tem reconhecido um papel fundamental não só na intervenção nesta área, mas também na identificação dos factores relacionados com o risco de queda

Objetivos

Caracterizar o risco de queda e factores relacionados em idosos residentes na comunidade

Material e Métodos

Estudo transversal e descritivo. Foi avaliado o risco de queda através da escala de equilíbrio de Berg (EEB), a força, flexibilidade e mobilidade dos membros inferiores através dos testes levantar e sentar na cadeira, sentado e alcançar e sentado caminhar 2,44m e voltar a sentar, retirados da Senior Fitness Test Battery. Os níveis de actividade física e o número de quedas no último ano foram identificados com base em entrevista prévia.

Resultados e Discussão

Foram avaliados 128 idosos (33 homens; 95 mulheres) residentes na comunidade no município de Loures, com idade 75.4 (7.4). Apesar da EEB ter apresentado valores acima dos valores corte os restantes testes apresentaram valores mais baixos comparativamente a outras populações similares. Apenas 23% desta população era activa e cerca de 36% referiu ter caído pelo menos uma vez no último ano.

Tabela 1 – Dados de caracterização da amostra

	Total (n=128)	Homens (n=33)	Mulheres (n=95)
Idade	75.4 (7.4)	75.8 (8.0)	75.3 (7.2)
Peso, kg	69.7 (12.5)	78.9 (13.0)	66.5 (10.6)
Altura, cm	155.6 (0.1)	166.7 (0.1)	151.7 (0.1)
Nº de quedas no último ano (%)	46 (36)	8 (24)	38 (40)
Níveis de actividade física; n (%)			
• Sedentário/inactivo	53 (41.4)	6 (18.2)	47 (49.5)
• Insuficientemente activo	45 (35.2)	14 (42.4)	31 (32.6)
• Activo	30 (23.4)	13 (39.4)	17 (17.9)

Tabela 2 – Testes funcionais e de equilíbrio

	Total (n=128)	Homens (n=33)	Mulheres (n=95)
Levantar e sentar na cadeira (reps)	10.80(3.8)	12.2 (2.9)	10.3 (3.9)
Sentado e alcançar (cm)	-3.8 (9.8)	-8.9 (10.6)	-2.0 (8.9)
Sentado, caminhar 2,44 e voltar a sentar (s)	8,9 (4,0)	7,5 (2,7)	9,3 (4,3)
Escala de Equilíbrio de Berg	53	54	53

Apesar da EEB ter apresentado valores acima dos valores corte os restantes testes apresentaram valores mais baixos comparativamente a outras populações similares. Apenas 23% desta população era activa e cerca de 36% referiu ter caído pelo menos uma vez no último ano, sendo que 40% das mulheres caiu, enquanto que para os homens a percentagem foi de 24%

Conclusão

Embora o risco de queda nesta amostra não esteja aumentado, a força, flexibilidade e mobilidade estão diminuídas o que parece sugerir a necessidade de identificar estes factores e prevenir a sua deterioração.