

EFEITO DO PROJETO DE EXTENSÃO "EQUILIBRANDO-SE APÓS OS 60!" NO EQUILÍBRIO DE IDOSOS RESIDENTES NA COMUNIDADE.

Laís Noronha Liscano¹

Marcio Alessandro Cossio Baez²

Graziela Morgana Silva Tavares³

Resumo:

O processo de envelhecimento é progressivo e individual, sendo é caracterizado mudanças fisiológicas, morfológicas, posturais, musculares, bioquímicas, psicológicas dentre outras que ocorrendo concomitantemente irão resultar na redução da capacidade funcional e independência do indivíduo idoso. Com essas alterações inerentes do processo de envelhecimento vem à preocupação com o número de quedas recorrentes nessa faixa etária, assim como a alteração do equilíbrio dos mesmos, visto que com o aumento da idade tais indivíduos ficam mais frágeis e suscetíveis à ocorrência de quedas. As consequências da queda no idoso podem variar desde uma simples distensão muscular, escoriações até fraturas ósseas e, em casos mais graves, podem levar até mesmo ao óbito. Diante do exposto o objetivo do presente estudo foi avaliar o impacto de um projeto de extensão com exercícios físicos no equilíbrio dos idosos residentes na comunidade pré e pós o período de intervenção. Este estudo caracteriza-se como descritivo, intervencional e longitudinal. A amostra foi composta inicialmente por 17 idosos cadastrados no projeto de extensão "equilibrando-se após os 60!", contudo apenas 11 realizaram a avaliação pré e pós. Desta forma, para analisar os resultados comparamos a média geral dos sujeitos (n=11) antes e depois de participarem do projeto com exercícios semanais, os quais eram realizados uma vez por semana com duração de uma hora cada encontro. Neste período foi realizado exercícios de alongamento, fortalecimento com bastões, faixas elásticas, bolas, dentre outros, além de exercícios de coordenação motora, atenção, memória e equilíbrio. Os mesmos foram avaliados no Neurocon por meio do teste de organização sensorial antes e após o período de intervenção. Os dados foram tratados no SPSS® versão 17.0 utilizando-se os seguintes métodos: análise descritiva e teste t para amostra pareada e. O nível de significância foi de p

Palavras-chave: Idoso; Equilíbrio Postural ; Acidentes por Quedas ; Exercício Físico

Modalidade de Participação: Pesquisador

EFEITO DO PROJETO DE EXTENSÃO "EQUILIBRANDO-SE APÓS OS 60!" NO EQUILÍBRIO DE IDOSOS RESIDENTES NA COMUNIDADE.

¹ Aluno de graduação. lais.liscano@gmail.com. Autor principal

² Técnico Administrativo em Educação. marciobaez@unipampa.edu.br. Co-autor

³ Docente. grazielatavares@unipampa.edu.br. Co-orientador



EFEITO DO PROJETO DE EXTENSÃO “EQUILIBRANDO-SE APÓS OS 60!” NO EQUILÍBRIO DE IDOSOS RESIDENTES NA COMUNIDADE.

1. INTRODUÇÃO

A população idosa tem aumentado consideravelmente nos últimos anos, e estatísticas mostram que essa ainda continuará a crescer. O Brasil vem acompanhando este fenômeno, de acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2025 o Brasil será o sexto em número de idosos no mundo (IBGE, 2010)

O processo de envelhecimento é dinâmico, progressivo e individual, o qual é caracterizado por diversas mudanças morfológicas, posturais, musculares, funcionais, bioquímicas e psicológicas que ocorrendo concomitantemente irão resultar na perda progressiva da capacidade de manter a independência, especialmente pela redução da capacidade de realização das atividades da vida diária (REBELATTO e MORELLI, 2009).

Com essas alterações inerentes do processo de envelhecimento vem a preocupação com o número de quedas recorrentes nessa faixa etária, assim como a alteração do equilíbrio dos mesmos, visto que com o aumento da idade tais indivíduos ficam mais frágeis e suscetíveis à quedas, bem como as consequências de tais quedas.

Dados apontam que cerca de 30% dos idosos do Brasil caem ao menos uma vez ao ano e a maioria dessas quedas (51%) ocorrem entre idosos com mais de 85 anos (PEREIRA *et. al.*; 2001).

De acordo com dados publicados por De Barros e colaboradores, o número de internações hospitalares devido à ocorrência de quedas no período de 2005 a 2010, foram aproximadamente de 399.681, gerando um custo extremamente elevado de internação de R\$ 464.874.275,91 (DE BARROS *et.al.*; 2015).

As consequências da queda podem afetar muito a vida do idoso, pois muitas vezes o torna mais dependente de seus cuidadores, devido aos danos causados pelo ocorrido, que variam desde uma simples distensão muscular, (KONG *et.al.*; 2002) escoriações até fraturas ósseas e, em casos mais graves, podem levar até mesmo ao óbito (FABRÍCIO *et. al.*; 2004).

Diante do exposto o objetivo do presente estudo foi avaliar o impacto de um projeto de extensão com exercícios físicos no equilíbrio dos idosos residentes na comunidade pré e pós o período de intervenção.

2. METODOLOGIA

O presente projeto foi cadastrado na plataforma SIPPEE (protocolo nº10.029.16) da Universidade Federal do Pampa. O mesmo é caracterizado como descritivo, intervencional e longitudinal. A amostra foi composta inicialmente por 17 idosos cadastrados no projeto de extensão equilibrando-se após os 60!, contudo apenas 11 realizaram a avaliação pré e pós. Desta forma, para analisar os resultados comparamos a média geral dos sujeitos (n=11) antes e depois de participarem do projeto com exercícios semanais, os quais eram realizados uma vez

por semana com duração de uma hora cada encontro. Neste período foi realizado exercícios de alongamento, fortalecimento com bastões, faixas elásticas, bolas, dentre outros, além de exercícios de coordenação motora, atenção, memória e equilíbrio.

Os participantes foram avaliados no equipamento Neurocon Smart Equitest por meio do teste de organização sensorial o qual é composto por 6 tarefas diferentes, onde cada tarefa é realizada 3 vezes. Neste teste é possível verificar os principais sistemas que agem no equilíbrio (visual, vestibular e o somatossensorial) e quais destes estão em prejuízo no equilíbrio do indivíduo idoso. Ao final do teste é fornecido a média geral do equilíbrio do indivíduo idoso que é denominada de “*Composite*” de acordo com a sua faixa etária.

O presente projeto de extensão teve início em maio de 2016 e continua atualmente.

Os dados foram primeiramente tabulados no programa Microsoft Excel® versão 2007 e posteriormente tratados no SPSS® versão 17.0 utilizando-se os seguintes testes:

Teste t para amostras pareadas a fim de comparar o equilíbrio dos idosos pré e após o período de intervenção, no qual o nível de significância foi fixado em $p < 0,05$. Para análise da altura, IMC, peso e sexo empregou-se a estatística descritiva.

3. RESULTADOS e DISCUSSÃO

No presente a amostra final foi composta por 11 indivíduos, no qual a maior parte 72,73% eram do sexo feminino, enquanto 27,27% eram do sexo masculino.

Na tabela 1, são evidenciadas as características antropométricas como massa, altura, índice de massa corporal (IMC) dos indivíduos idosos, bem como o valor da avaliação do equilíbrio corporal, também conhecida como *composite* pré e pós-período de intervenção com os indivíduos idosos.

Tabela 1: Características da amostra e média do equilíbrio pré e pós período de intervenção.

	Média (DP)	p*
Idade (anos)	68.18 ± 8.31	---
Massa(Kg)	76.67 ± 17.34	---
Altura (m)	1.60 ± 0.11	---
IMC (Kg/m ²)	30.28 ± 4.56	---
Composite Pré intervenção	70.81 ± 7.42	0.020*
Composite Pós intervenção	76.81 ± 5.96	

$P \leq 0,05$ * significativo estatisticamente.

Corroborando com o presente estudo Pimentel e colaboradores também encontraram uma maior frequência de idosos do sexo feminino. Estes avaliaram o equilíbrio de idosos por meio da Escala de equilíbrio de Berg comparando idosos sedentário (47,7±5,6 pontos) versus idosos fisicamente ativos (53,6±3,7 pontos), e constataram que os idosos fisicamente ativos possuem um melhor equilíbrio ($p < 0,0001$) (PIMENTEL e SCHEICHER, 2009).

A atividade física regular auxilia os indivíduos idosos na manutenção da massa muscular, da densidade mineral óssea, melhora a circulação sanguínea, metabolismo, além da manutenção da independência funcional e disposição para realizar as atividades do dia-a-dia (PEREIRA, VOGELAERE e BAPTISTA, 2008) além de benefícios psicológicos, fisiológicos e sociais, os quais resultam na inclusão social do indivíduo idoso (ASSIS, 2013).

No presente estudo pode-se observar que os idosos que participam do projeto de extensão “Equilibrando-se após os 60!”, tiveram um incremento no seu equilíbrio, e vários relataram ter aumentado a disposição e diminuído o risco de cair, o que os tem levado a fazer mais atividades e participar de mais atividades. Este fato corrobora com diversos estudos que apontam, que a prática regular e contínua de atividade física pode ser uma forte aliada para amenizar processos de depressão e propensão de quedas (GUIMARÃES et al, 2004;LIN, 2005;PEREIRA, VOGELAERE e BAPTISTA, 2008).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os idosos participantes do projeto de extensão apresentaram uma melhora significativa no equilíbrio corporal, sugerindo assim que as práticas regulares de exercícios físicos auxiliam na melhora do equilíbrio, além de aumentar a socialização e bem-estar dos idosos participantes do projeto.

5. REFERÊNCIAS

- ASSIS, Angela Maria da. Benefício da atividade física no envelhecimento: uma revisão de literatura. 30f. 2013. Monografia (Curso de Licenciatura em Educação Física EAD), Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Goiás, Goiás, 2013.
- DE BARROS, Iarema Fabieli Oliveira et al. Internações hospitalares por quedas em idosos brasileiros e os custos correspondentes no âmbito do Sistema Único de Saúde. **Kairós Gerontologia. Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde**. v. 18, n. 4, p. 63-80, 2015.
- FABRÍCIO, Suzele Cristina Coelho; RODRIGUES, Rosalina A Partezani; COSTA JUNIOR, Moacyr Lobo da. Falls among older adults seen at a São Paulo State public hospital: causes and consequences . Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 38, n. 1, p. 93-99 , Fev. 2004. ISSN 1518-8787. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/31684/33570>.
- GUIMARÃES, L.H.C.T.; GALDINO, D.C.A.; MARTINS, F.L.M.; VITORINO, D.F.M.; PEREIRA, K.L.; CARVALHO, E.M. Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários. Revista Neurociências, v. 12, n. 2, 2004, p. 68-72.
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo demográfico 2010. [acesso em 10 nov 2015]. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/27062003censo.shtm>.
- KONG, Karol Siu-wai et al. Psychosocial consequences of falling: the perspective of older Hong Kong Chinese who had experienced recent falls. Journal of advanced nursing, v. 37, n. 3, p. 234-242, 2002.
- LIN, S-I. Physical activity to promote healthy aging – balance performance in elderly people. FJPT, n. 30, v. 6, p. 315-324, 2005.

PEREIRA, S. E. M. et al. Queda em idosos. Rio de Janeiro: Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia; 2001.

PEREIRA, C.L.N.; VOGELAERE, P.; BAPTISTA, F. Role of physical activity in the prevention of falls and their consequences in the elderly. Eur Ver Aging Phys Act, v.5, 2008, p. 51-58.

PIMENTEL, Renata Martins; SCHEICHER, Marcos Eduardo. Comparação do risco de queda em idosos sedentários e ativos por meio da escala de equilíbrio de Berg. **Fisioterapia e Pesquisa**, p. 6-10, 2009.

REBELATTO, J. R.; MORELLI, J. G. S. Fisioterapia Geriátrica: a prática da assistência ao idoso. São Paulo: Manole, 2009. 455 p.