IMPACTO DO TEMPO DESDE A ÚLTIMA QUEDA NA FORÇA, DESEMPENHO FUNCIONAL E EQUILÍBRIO EM IDOSOS INDEPENDENTES: ESTUDO TRANSVERSAL

Autor(res)

Márcio Rogério De Oliveira
Ana Paula De Sousa Pereira
Giovana Arruda Saperas
Hellen Maysa De Oliveira Pedrozo
Edine Kavano Kitahara Matsui
Flávia Caroline Kobzinski
Fernando Tadaaki Yabushita
Davi Alan Alves

Categoria do Trabalho

Pós-Graduação

Instituição

UNOPAR | PPGSS CIÊNCIAS DA REABILITAÇÃO

Introdução

A população idosa cresce anualmente, aumentando a prevalência de doenças crônicas e o risco de quedas, que afetam capacidade funcional e qualidade de vida. Estudos costumam comparar caidores e não caidores, mas raramente consideram o tempo decorrido desde a queda. Saber se quedas recentes ou mais distantes afetam força muscular, agilidade e controle postural é relevante para interpretar testes funcionais e orientar estratégias preventivas e de reabilitação. Este estudo transversal investigou diferenças nesses domínios em idosos independentes que relataram queda em três períodos distintos: <6 meses, 6–12 meses e >12 meses, buscando subsidiar práticas clínicas e políticas de prevenção.

Objetivo

Investigar diferenças nos resultados de força muscular, agilidade e controle postural em idosos independentes que sofreram quedas, conforme o tempo decorrido da queda.

Material e Métodos

Estudo transversal com 137 idosos independentes (>60 anos), participantes do projeto EELO. Critérios de inclusão: níveis 3–4 da escala de Spirduso, cognição preservada (MEEM >18), boa saúde geral e histórico de queda. Foram excluídos os que não conseguiam realizar os testes. As quedas foram classificadas em <6 meses, 6–12 meses e >12 meses, investigando local, horário, consequências, polifarmácia e medo de cair.
A força muscular foi avaliada por preensão manual em dinamômetro digital (melhor valor entre 4 tentativas). A agilidade foi medida pelo teste AGILEQ, que registra o tempo para levantar-se, contornar cones e retornar à cadeira. O controle postural foi avaliado em plataforma de força (apoio unipodal, 30 s), analisando área e

velocidade de oscilação do centro de pressão. Os dados foram analisados por ANOVA unidirecional ($p<0,05$).

Resultados e Discussão

A amostra foi composta por 137 idosos: 42 relataram quedas há menos de 6 meses, 19 entre 6–12 meses e 76 há mais de 12 meses. A maioria relatou quedas na rua (33%), principalmente de manhã, resultando predominantemente em lesões superficiais (51%). A polifarmácia foi relatada por 55%.
Não houve diferenças significativas entre os grupos em força muscular, agilidade ou controle postural. A força de preensão manual média foi de 25 kgf. A literatura aponta fragilidade abaixo de 14 kgf.
Quanto à agilidade e controle postural, não foram observadas diferenças entre os grupos. Poucos estudos consideraram o tempo desde a queda.
Entre as limitações do estudo estão: amostra reduzida em um dos grupos, ausência de estratificação por sexo e nível de atividade física. No entanto, os achados reforçam a necessidade de estudos longitudinais, que avaliem a trajetória funcional de idosos após quedas, considerando recuperação, adaptações e medo de cair.

Conclusão

Não foram encontradas diferenças significativas na força muscular, agilidade e controle postural entre idosos independentes que sofreram quedas em três diferentes estágios temporais. Esses achados sugerem que o tempo decorrido desde a queda pode não impactar de forma relevante o desempenho funcional de idosos sem complicações. Estudos longitudinais são necessários para compreender melhor os efeitos do tempo sobre a recuperação e a adaptação funcional após quedas.

Agência de Fomento

CAPES-Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior

Referências

Montero-Odasso, Manuel, et al. 2022. “Diretrizes mundiais para prevenção e gerenciamento de quedas para idosos: uma iniciativa global”. Idade e envelhecimento 51 (9). https://doi.org/10.1093/ageing/afac205 .

David, A., e Nancy K. Latham. 2020. “Prevenção de quedas em idosos residentes na comunidade”. New England Journal of Medicine 382 (8): 734–43. https://doi.org/10.1056/NEJMcp1903252 .

Santos, Jéssica de Castro, et al. 2021. “Queda Domiciliar de Idosos: Implicações de Estressores e Representações no Contexto da COVID-19.” Revista Gaúcha de Enfermagem 42: e20200221. https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200221 .

Andrade, Luana CA, et al. 2021. “Timed Up and Go Teste na Avaliação do Risco de Quedas em Idosos: Uma Revisão de Literatura.” Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento 10 (13): e321101321615. https://doi.org/10.33448/rsd-v10i13.21615.

Spirduso, Waneen Wyrick. 2005. Dimensões Físicas do Envelhecimento . Barueri: Editora Manole Ltda.