Instabilidade Postural na Saúde do Idoso

Autor(res)

Ana Carolina Lino Silvério
Kaio Lopes Costa
Jéssica Cristina Souza Arantes
Drielly Isadora De Oliveira
Igor Hipólito Da Silva Soares

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Introdução

A instabilidade postural é uma das principais alterações relacionadas ao envelhecimento, resultado da perda progressiva da eficiência dos sistemas musculoesquelético, sensorial e neuro motor responsáveis pelo equilíbrio corporal. Com o avanço da idade, ocorre diminuição da força muscular, da coordenação motora, da flexibilidade articular e da acuidade sensorial, fatores que comprometem a capacidade do idoso em manter uma postura estável durante as atividades diárias. Essa instabilidade aumenta significativamente o risco de quedas, problema que representa uma das maiores causas de morbidade, internações e mortalidade na população idosa. Além dos danos físicos, as quedas geram impacto psicológico negativo, como o medo de cair, que pode levar à redução da mobilidade e à perda da autonomia. Por essas razões, a prevenção e o tratamento da instabilidade postural devem ser prioridade na atenção à saúde do idoso.

Objetivo

Este trabalho tem como objetivo descrever e analisar os principais testes utilizados para avaliação da instabilidade postural em idosos, visando identificar riscos de quedas e contribuir para intervenções fisioterapêuticas que promovam maior segurança, autonomia e qualidade de vida.

Material e Métodos

Realizou-se uma revisão narrativa da literatura científica por meio de busca em bases como Google Acadêmico e PubMed, utilizando os descritores “instabilidade postural”, “idoso”, “fisioterapia”, “avaliação do equilíbrio”, além dos nomes dos testes “Timed Up and Go”, “Berg Balance Scale”, “Functional Reach Test” e “Escala de Tinetti”. Foram selecionados estudos que abordam a validade, benefícios, limitações e impactos desses testes na avaliação do equilíbrio e prevenção de quedas em idosos.

Resultados e Discussão

Diversos estudos confirmam que os testes clínicos Timed Up and Go (TUG), Berg Balance Scale (BBS), Functional Reach Test e Escala de Equilíbrio de Tinetti são ferramentas validadas, confiáveis e amplamente

empregadas para detectar alterações no equilíbrio e o risco de quedas em idosos. Eles são de baixo custo, fáceis de aplicar e proporcionam avaliações objetivas que auxiliam na quantificação dos déficits funcionais e no planejamento de intervenções personalizadas. Resultados alterados, como tempo superior a 12 segundos no TUG ou pontuação inferior a 45 na BBS, indicam risco aumentado de queda, permitindo intervenções preventivas oportunas.

Entretanto, esses testes têm limitações, pois podem ser influenciados por fatores como dor, estado emocional, motivação, uso de medicamentos e variabilidade do ambiente, que podem afetar a precisão da avaliação. Ademais, esses instrumentos geralmente avaliam o equilíbrio em situações controladas, não contemplando todos os desafios posturais enfrentados na vida real, o que pode reduzir a sensibilidade para quedas espontâneas. Assim, o uso combinado dessas ferramentas, aliado a uma avaliação global que inclua histórico clínico, análise ambiental e avaliação cognitiva, é fundamental para uma melhor detecção do risco de quedas.

De forma geral, a aplicação desses testes impacta positivamente na qualidade de vida dos idosos, pois permite intervenções individualizadas que melhoram a segurança, diminuem o medo de cair, promovem a autonomia funcional e contribuem para a prevenção de incapacidades relacionadas às quedas.

Conclusão

Os testes de avaliação postural, como TUG, BBS, Functional Reach Test e Escala de Tinetti, são recursos eficazes na identificação do risco de quedas em idosos. Seu uso combinado permite intervenções que promovem segurança, autonomia e melhor qualidade de vida.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: MS, 2006.

PEDROSO, M. R.; BERTOLINI, G. R. F. Avaliação do equilíbrio corporal em idosos: uma revisão sistemática. Fisioterapia em Movimento, v. 24, n. 3, p. 473–480, 2011.

PARDINI, D. P. et al. Validação da versão brasileira do teste de alcance funcional. Revista Brasileira de Fisioterapia, v. 3, n. 1, p. 23–27, 1999.

PEREIRA, C. F. et al. Comparação entre escalas de avaliação de equilíbrio em idosos. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 20, n. 2, p. 175–184, 2017