

## Acompanhamento Gerontológico em Oficinas de Prevenção de Quedas no Município de São Carlos - SP

Mariane S. Trevisan<sup>1</sup>; Ana Julia L. Bomfim<sup>1</sup>; Loren C. Bettoni<sup>1</sup>; Rafaela B. Lanzotti<sup>1</sup>; Danielle C. C. Morais; Kaio C. P. Honorato<sup>1</sup>; Laísa C. da Silva<sup>1</sup>; Andreia C. Lacerda<sup>2</sup>; Fernando Augusto Vasilceac<sup>3</sup>; Karina Gramani-Say<sup>3</sup>

1. Estudante de Graduação em Gerontologia da Universidade Federal de São Carlos, UFSCar; \*marianee-t@hotmail.com
2. Fisioterapeuta do Município de São Carlos/SP
3. Docente do departamento de Graduação em Gerontologia da Universidade Federal de São Carlos, UFSCAR, São Carlos/SP

Palavras Chave: *Envelhecimento, quedas, atenção básica.*

### Introdução

Em virtude ao evidente envelhecimento populacional mundial, as quedas e seus consequentes resultantes significam um problema de saúde pública e de grande prejuízo social a pessoa idosa.

Neste contexto, torna-se necessário um acompanhamento multimodal que contemple a prática de exercícios físicos e a educação em saúde para a redução dos riscos de quedas.

O objetivo desse trabalho foi oferecer um acompanhamento gerontológico para a prevenção de quedas aos usuários do sistema único de saúde e avaliar a influência dessa atividade na cognição, medo de cair, mobilidade, equilíbrio e marcha antes e após seis meses.

### Resultados e Discussão

Trata-se de um estudo descritivo e longitudinal. A amostra foi composta por 23 participantes do grupo de prevenção de quedas da atenção básica. Nessa amostra, observa-se uma média de idade de 70,75 ( $\pm 8,69$ ) com variância de 60 à 88 anos e a prevalência do sexo feminino (65,2%). Ressalta-se que 60,86% relataram a ocorrência de queda no último ano.

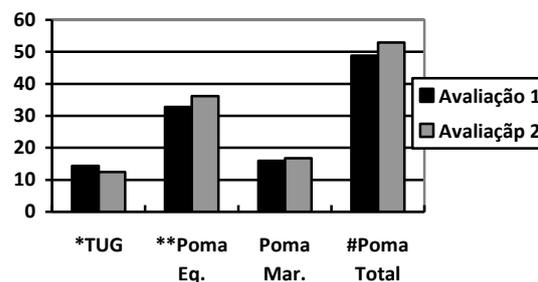
Os dados foram coletados, por meio de uma avaliação individual, utilizando-se os seguintes instrumentos: cognição (MEEM); medo de cair (FES-Brasil I); mobilidade (TUG); equilíbrio e marcha (POMA), antes e após seis meses de acompanhamento gerontológico.

Análise estatística foi realizada por meio do TESTE T-STUDENT para a comparação entre as avaliações.

**Tabela 1.** Média e desvio padrão dos valores obtidos nos instrumentos de cognição e medo de cair na Avaliação 1 e Avaliação 2 (n=23).

	Avaliação 1	Avaliação 2	p
MEEM	23,56 $\pm 3,88$	24,60 $\pm 4,45$	0,12
Fes-1	28,73 $\pm 9,53$	28,60 $\pm 10,25$	0,94

**Figura 1.** Comparação dos instrumentos para mobilidade (TUG) equilíbrio e marcha (Poma) na Avaliação 1 e Avaliação 2 (n=23).



\*melhora na mobilidade em relação a avaliação 1;

\*\*melhora no equilíbrio em relação a avaliação 1;

#melhora no equilíbrio e marcha em relação avaliação 1

### Conclusões

Diante dos resultados observa-se que no período de seis meses houve melhora na mobilidade e equilíbrio para os participantes da oficina de acompanhamento gerontológico para prevenção de quedas.

Nossos resultados ressaltam que a intervenção multimodal na atenção básica é capaz de fornecer benefícios para a saúde da pessoa idosa e reduzir o risco de queda.

### Agradecimentos

Ao grupo de extensão “Acompanhamento gerontológico na prevenção de quedas e promoção da saúde na Atenção básica”

(FES-I-BRASIL). Rev Bras Fisioter, São Carlos, v. 14, n. 3, p. 237-43, maio/jun. 2010.

BUKSMAN S, et al. Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia Quedas em Idosos: Prevenção. Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina, 2008.

CABRAL, A. L. L. Tradução e Validação do Teste Timed Up and Go e sua correlação com diferentes Alturas da cadeira. Dissertação, Brasília 2011.

Gianoudis J, et al. Effects of a Targeted Multimodal Exercise Program Incorporating High-Speed Power Training on Falls and Fracture Risk Factors in Older Adults: A Community-Based Randomized Controlled Trial. Journal of Bone and Mineral Research, Vol. 29, No. 1, January 2014, pp 182–191. DOI: 10.1002/jbmr.2014.

ISHIZUKA, M. A. Tradução para o português e validação do teste POMA II “Performance-Oriented Mobility Assessment II” / Tese (Doutorado) – Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.