

Eficácia De Exercícios Pendulares No Equilíbrio E Na Mobilidade De Idosos Sedentários Atendidos Em Um Ambulatório Geriátrico

Vacchi CO¹, Moreira VR¹, Oliveira CB¹, Frison VB¹, Resende TL¹.

¹FAENFI- Faculdade de Enfermagem, Nutrição e Fisioterapia, PUCRS¹

Introdução: O envelhecimento leva a uma série de modificações fisiológicas sobre todos os sistemas corporais, tornando o idoso vulnerável à deterioração físicofuncional. O exercício é essencial para manter a independência funcional em idosos, porque mantém e melhora a força muscular, a coordenação motora e o equilíbrio, evitando as principais causas de instabilidade e de quedas.

Objetivo: Avaliar a eficácia de um programa de exercícios pendulares para a melhora do equilíbrio e da mobilidade de idosos sedentários atendidos em um ambulatório geriátrico.

Material e Métodos: Este ensaio clínico randomizado foi desenvolvido com 27 idosos divididos por sorteio simples em: Grupo Controle (GC; n=14; idade de $73,4 \pm 6,1$ anos; 13 mulheres) e Grupo Intervenção (GI; n=13; idade de $73,4 \pm 6,1$ anos; 12 mulheres), submetidos a testes de equilíbrio (Escala de Berg-EEB) e mobilidade (*Timed up and Go test* – TUG), no início e no final do estudo. O GI foi submetido a 16 sessões de exercícios (2 vezes/semana; 30 minutos/sessão) no equipamento Ascensor (alongamentos, senta/levanta, pêndulo anterior e pêndulo posterior). As comparações intragrupo foram feitas através dos testes *t* de Student para dados pareados e teste de Wilcoxon, enquanto as comparações entre os grupos se deram através dos testes *t* de Student para grupos independentes e Mann-Whitney.

Resultados: Na análise pré-intervenção, os idosos não diferiram estatisticamente em termos de distribuição por sexo ($p=0,275$), idade ($p=0,957$), estado civil ($p=1,000$), cognição ($p=0,730$), EEB ($p=0,327$) e TUG ($p=0,879$). Após a intervenção, os indivíduos apresentaram diferenças estatisticamente significativas em termos do equilíbrio (EEB pré= $49,3 \pm 3,2$ pontos e pós= $54,8 \pm 1,4$ pontos; $p<0,001$) e da mobilidade funcional (TUG pré= $10,9 \pm 2$ s e pós= $8,7 \pm 1,8$ s; $p=0,001$).

Conclusão: O programa de exercícios pendulares no equipamento Ascensor, além de seguro, foi eficaz em melhorar a mobilidade funcional e o equilíbrio dos idosos sedentários atendidos em um ambulatório geriátrico.

Referências

Bruin ED, Murer K. Effect of additional functional exercises on balance in elderly people. Clin Rehabil. 2007 Feb;21(2):112-21.

Ramos LR. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. Cad. Saúde Pública. 2003 Jun;19(3):793-8.

Wolf B, Feys H, De Weerd, van der Meer J, Noom M, Aufdemkampe G, Noom M. Effect of a physical therapeutic intervention for balance problems in the elderly: a single-blind, randomized, controlled multicentre trial. Clin Rehabil. 2001 Dec;15(6):624-36.

Silva A, Almeida GJM, Cassilhas RC, Cohen M, Peccin MS, Tufik S, Mello MT. Equilíbrio, coordenação e agilidade de idosos submetidos à prática de exercícios físicos resistidos. Rev Bras Med Esporte. 2008 Mar/Abr;14(2):88-93.

Resende SM; Rassi CM; Viana FP. Efeitos da hidroterapia na recuperação do equilíbrio e prevenção de quedas em idosos. Rev Bras Fisioter. 2008 Jan/Fev;12(1):57-63.

Ruwer SL, Rossi AG, Simon LF. Equilíbrio no idoso. Rev Bras Otorrinolaringol. 2005 Maio/Jun;71(3):298-303.

Orr R, Vos NJ, Singh NA, Ross DA, Stavrinou TM, Fiatarone-Singh MA. Power training improves balance in healthy older adults. J Gerontol. A Biol Sci Med Sci. 2006 Jan;61(1):78-85.

Ribeiro ASB, Pereira JS. Melhora do equilíbrio e redução da possibilidade de queda em idosos após os exercícios de Cawthorne e Cooksey. Rev Bras Otorrinolaringol. 2005 Jan/Fev;71(1):38-46.