

Efeitos do treinamento físico multimodal na prevenção secundária de queda em idosos: treinamento supervisionado e semissupervisionado

TAÍS LEÃO DE ALMEIDA

Orientador: Prof. Dr. Mauricio Wajngarten

Programa de Cardiologia

RESUMO

Almeida TL. Efeitos do Treinamento Físico Multimodal na Prevenção Secundária de Queda em Idosos: Treinamento Supervisionado e Semissupervisionado. [tese]. São Paulo: Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo; 2011. 79p.

Introdução: Quedas representam risco extremamente incidente entre idosos, e sua recuperação produz altos custos. Algumas das causas mais comuns podem ser atenuadas por exercícios, se oferecidos de forma acessível.

Objetivos: Comparar os efeitos de um treinamento físico multimodal quando realizado de forma supervisionada e semissupervisionada, sobre variáveis reconhecidamente relacionadas ao risco de quedas em idoso com preservada independência e histórico de quedas. **Métodos:** Setenta e seis idosos com histórico de quedas, acima de 70 anos, média de 79,06 anos ($\pm 4,55$), foram avaliados sobre a saúde geral, histórico e risco de quedas, perigos domésticos, e foram submetidos aos seguintes testes: "Timed up and Go" (TUG), "Walk Performance Test" (WPT), "Berg Balance Scale" (BBS), avaliação isocinética do joelho e os seguintes testes em plataforma de equilíbrio: "Tandem Walk" (TW), "Sit to Stand" (STS), "Step up Over" (SUO), "Limits of Stability" (LOS) e "Modified Clinical Test of Sensory Integration on Balance" (MCTSIB). Foram aleatoriamente alocados em 3 grupos: Supervisionado (S), orientado em todas as sessões, Semissupervisionado (SS), orientado quinzenalmente a executar exercícios em casa, e Controle (C), sem intervenção. O programa de exercícios multimodais foi executado em 3 sessões semanais de 50 minutos, por 4

meses. Participantes registraram quedas em calendário, e avaliações foram repetidas ao final do período. **Resultados:** Após intervenção o grupo S reduziu tempo do TUG ($p < 0,001$) e no WPT ($p < 0,001$) e aumentou a pontuação do BBS ($p = 0,018$), a Potência Média ($p < 0,001$), o Pico de Torque/ Peso ($p = 0,036$) e a Média do Pico de Torque ($p = 0,006$) na flexão direita. Reduziu Tempo de Transferência no STS ($p = 0,039$), o Índice de Impacto na descida no SUO ($p = 0,047$), e a Oscilação no MCTSIB na 1ª ($p = 0,037$) e na 4ª ($p = 0,032$) condições avaliadas. No LOS, aumentou Velocidade ($p < 0,001$), a Máxima Excursão ($p < 0,001$) e o Controle de Direção ($p = 0,004$). O grupo SS reduziu o tempo no TUG ($p = 0,001$), aumentou o Índice de Fadiga na flexão do joelho direito ($p = 0,043$), aumentou Velocidade e reduziu Oscilação no TW ($p = 0,008$ e $0,020$ respectivamente). No LOS, aumentou Velocidade ($p = 0,023$), a Máxima Excursão ($p = 0,035$) e o Controle de Direção ($p = 0,006$). O grupo C reduziu Velocidade no TW ($p = 0,033$) e aumentou o Índice de Fadiga na flexão direita ($p = 0,017$). O grupo S apresentou magnitude do efeito diferente na Potência Média da Flexão do Joelho direito ($p = 0,002$ para S versus SS, e $p = 0,004$ para S versus C). Os grupos S e C apresentaram diferença entre si na variação da Velocidade do LOS ($p = 0,003$). Os grupos S e SS obtiveram alterações diferentes do grupo C no TUG ($p = 0,003$ para C vs. S, e $p = 0,021$ para C vs. SS), e na Velocidade do TW ($p = 0,007$ para C vs. S, e $p = 0,003$ para C vs. SS). **Conclusões:** Numa população de idosos não institucionalizados, com independência preservada, baixa renda, pouca escolaridade, e com histórico de quedas, um treinamento físico multimodal, aplicado tanto de forma semissupervisionada, em casa, quanto de forma supervisionada, no centro de saúde, pode ser efetivo em melhorar variáveis previamente reconhecidas como sendo altamente relacionadas ao risco de quedas. Os resultados equivalentes entre os grupos S e SS impedem-nos de afirmar que a supervisão acrescida expressiva extensão a este benefício.

Descritores: Idosos, quedas, treinamento multimodal, exercícios semissupervisionados, exercícios supervisionados, força, potência, equilíbrio.