



TIME GET UP AND GO (TUGT) – AVALIAÇÃO DE RISCO DE QUEDAS NO LAR SÃO JOSÉ, CANOAS, RS

Gusatti JL*, Zamban MM, Silveira JP, Feldmann LRA

Orientador: Consoni PRC

Universidade Luterana do Brasil

INTRODUÇÃO

O risco de quedas aumenta com o envelhecimento, tornando-se um empecilho para a saúde pública. Sendo assim, a instabilidade postural e a velocidade de marcha são um dos problemas intrínsecos que mais levam a quedas nos idosos, sendo considerada como a 6ª causa de morte nesta população. A perda da funcionalidade é um agravante para a qualidade de vida. As quedas ocorrem em cerca de 30% dos idosos da comunidade, já em idosos institucionalizados a ocorrência pode variar entre 25 a 60%, variando de acordo com o teste empregado. Optamos em utilizar o teste que mede a velocidade de marcha: o *Time get up and Go test* (PODSIADLO; RICHARDSON).

OBJETIVOS

Identificar o risco de quedas em idosos institucionalizados e a diferença entre os gêneros e idades.

METODOLOGIA

Um estudo de ensaio clínico do tipo transversal foi realizado em 26 idosos, do total de 45 idosos institucionalizados, residentes do Lar São José na cidade de Canoas/RS e que já vinham sendo acompanhados pelas autoras nas visitas da Liga de Geriatria e Gerontologia da Ulbra (LAGGE). O paciente foi cronometrado enquanto se levantava de uma cadeira de aproximadamente 46cm de altura, caminhava em uma linha reta de 3 metros de distância, virava, caminhava de volta e sentava-se sobre a cadeira novamente. Durante o percurso, o idoso, se necessário, utilizou apoio para caminhar (bengala, andador).

REFERÊNCIA

Podsiadlo, D. & Richardson, S. (1991). The Timed Up & Go: a test for basic functional mobility for frail elderly persons. *J Am Geriatr Soc.*, 39, 142-148.

Diogo, M.J.D., Neri, A.L. & Cachioni, M. (2004). *Saúde e qualidade de vida na velhice*. São Paulo (SP): Alínea.



RESULTADOS

Dos 45 idosos institucionalizados, 26 aceitaram realizar o teste, enquanto 19 não desejaram participar ou não tinham compreensão cognitiva para realizar o teste. O tempo médio da realização do Time get up and Go test para os 26 idosos foi de 35,40 segundos. Isso indica um risco aumentado para quedas, pois segundo a Literatura, o tempo hábil para realizar o percurso deve ser inferior a 12,4 segundos. Da amostra estudada, 30,7% do total de idosos que realizaram o teste conseguiram essa margem. Por outro lado, cerca de 70% do restante dos idosos apresentaram risco moderado a grave para quedas. Em relação ao sexo, as mulheres em média demoraram 30% a mais de tempo para percorrer o trajeto do que os homens. A idade não foi um fator relevante quanto ao risco de quedas, tendo em vista que o mais velho de 93 anos levou 21,85 segundos para realizar o teste, enquanto que o mais novo 21,85 segundos.

CONCLUSÃO

No decorrer do estudo, tornou-se notável que a instabilidade postural e a velocidade da marcha são pontos fundamentais para a avaliação de quedas em idosos. Além disso, a idade não foi fator de influência para os resultados finais dos testes. Em relação aos sexos, ressalta-se que o feminino teve um desempenho inferior ao masculino. Por fim, identificamos que o sedentarismo é um relevante fator de risco para o baixo desempenho durante a realização das atividades em uma parcela dos idosos. O que leva a crer a importância da inclusão da atividade física na rotina diária dessa população.

E-MAIL PARA CONTATO

jesica.gusatti@gmail.com