

TREINAMENTO DE MARCHA PARA TRAZ E O RISCO DE QUEDAS EM IDOSA - ESTUDO DE CASO ¹

Heluisa Zonin Tochetto², Catúcia Kerber³, Miriam Salete Wilk Wisniewski⁴

¹ Monografia de Conclusão de Curso de Pós-Graduação em Fisioterapia em Ortopedia e Traumatologia da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Erechim/RS

² Aluna do Curso de Graduação em Fisioterapia da URI Erechim, 9º semestre, helo_tochetto@outlook.com.br - Viadutos/RS/Brasil

³ Fisioterapeuta, Especialização em Fisioterapia em Ortopedia e Traumatologia URI/IOT, catucia_fisio@hotmail.com - Getúlio Vargas/RS/Brasil

⁴ Professora Orientadora, Doutora em Ciências da Saúde, Curso de Fisioterapia (URI Erechim), msalete@uricer.edu.br - Erechim/RS/Brasil

Introdução – Segundo projeções demográficas, a população idosa vem aumentando consideravelmente nos últimos anos. (DÁTILO; CORDEIRO, 2015; IBGE 2018). Esse acontecimento possibilita a aquisição e o desenvolvimento de patologias que podem comprometer sua autonomia e a independência. As alterações ocorrem em locais como SNC, sistema musculoesquelético, além das alterações biológicas e outras, podem prejudicar a funcionalidade global do idoso, gerando acometimentos dos padrões de postura e de equilíbrio e, posteriormente os acidentes por quedas. (NOGUEIRA et al., 2009; SANTOS et al., 2009; SACHETTI et al., 2012; DUTRA; SANTOS, 2017)

Objetivos – Descrever os efeitos de um programa de treinamento de marcha para trás sobre o equilíbrio e o risco de quedas em indivíduo idoso.

Metodologia – Após permissão para realização do presente estudo pelo o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – Campus de Erechim com parecer de número 3.419.399 e CAAE 12777619.0.0000.5351, foi utilizado como métodos avaliativos a Escala de Equilíbrio de Berg e o teste *Timed Up and Go*. Após, deu-se início ao protocolo de treinamento de marcha para trás com circuitos, em diferentes planos e inclinações, com encontros duas vezes por semana e com duração de aproximadamente 50 minutos cada e após 2 meses de intervenção a participante foi reavaliada. Os resultados foram analisados por meio de estatística descritiva, comparando-se os resultados obtidos antes e após o protocolo de intervenção.

Resultados – Houve redução do risco de quedas de moderado para baixo pela Escala de

Equilíbrio de Berg e redução no tempo de realização do Teste *Timed Up And Go* de 20 para 15 segundos.

Conclusões - Os resultados obtidos representam uma melhora no equilíbrio da voluntária deste estudo, com conseqüente redução do risco de quedas.

Palavras-chave - Andar para trás; Idoso; Acidentes por quedas.