

OS EFEITOS DO NINTENDO WII FIT NA MELHORA DO EQUILIBRIO E QUALIDADE DE VIDA DE UMA IDOSA - RELATO DE CASO ¹

João Paulo Argenta², Márcia Bairros de Castro³, Patricia Paula Bazzanello Henrique⁴, Fabrizzio Martin Pelle Perez⁵

¹ Monografia de Conclusão do Curso de Graduação em Fisioterapia da Universidade Regional Integrada e das Missões Uri Campus de Erechim

² Aluno do Curso de Graduação em Fisioterapia da URI, joao_argenta@hotmail.com - Erechim/RS/Brasil.

³ Professor orientador, Doutora em Ciências da Saúde, curso de Fisioterapia (URI), mbairros@uricer.edu.br- Erechim/RS/Brasil

⁴ Professora, Colaboradora, Mestre e Doutoranda em Envelhecimento Humano (UPF). patriciabazzanello@hotmail.com - Erechim/RS/Brasil

⁵ Professor, Especialista em Ortopedia e Traumatologia, Curso de Fisioterapia (URI), fabrizziopelle@gmail.com - Erechim/RS/Brasil

Introdução: O envelhecimento humano é o processo de desgaste do corpo, depois de atingida a idade adulta. As alterações ao longo da vida são causadas por fatores intrínsecos e extrínsecos, os quais aceleram o processo de envelhecimento, gerando modificações nos âmbitos fisiológico e psicossocial (BARBON; WIETHOLTER; FLORES (2016). A Qualidade de Vida (QV) está relacionada aos aspectos individuais e coletivos, a partir de fatores como satisfação com a saúde, autoestima, estilo de vida e interação social. Portanto, manter a qualidade de vida, significa reduzir o número de quedas em idosos e, conseqüentemente, o número de fraturas (LU et al., (2017); SANTOS et al., (2017). Os programas de exercício voltados para equilíbrio são eficazes na redução de quedas, evitando assim suas conseqüências (SIMÕES et al., 2015). Esses programas de prevenção às quedas visam a melhora da força e do equilíbrio, pela aplicação do treino de marcha, uso adequado de auxiliares para a marcha e os exercícios de transferência de peso ALVEIRO; DRIUSSO; SANTOS (2013). Com o avanço da tecnologia, novas formas de exercício físico foram testadas com o intuito de melhorar as capacidades motoras de indivíduos mais velhos, dentre elas, os exercícios realizados por meio dos *exergames* (VAN DIEST et al., 2013; SKJÆRET et al., 2016). A realização de exercícios através dessa ferramenta, pode ser um aliado eficaz para o aprimoramento do equilíbrio dinâmico em adultos mais velhos, levando ao processo de melhora também na qualidade de vida.

Objetivo: Verificar os efeitos do *exergame* Nintendo Wii® na melhora da qualidade de vida e do equilíbrio em uma mulher idosa. **Metodologia:** O presente estudo caracteriza-se por ser um relato de caso, de abordagem transversal, interventiva e caráter quantitativo, com avaliação pré e pós intervenção. A amostra foi composta por uma mulher idosa com 65 anos de idade pertencente ao município de Erechim/RS. Os critérios de inclusão para a participação no estudo foi, capacidade de deambular, saber ler e escrever, ter

idade igual ou maior a 60 anos, morar na cidade de Erechim/RS, não estar realizando nenhum tipo de exercício físico, não apresentar/possuir doença neurológica ou cardíaca, bem como qualquer outra doença que impossibilita a prática do exercício físico e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os critérios de exclusão em relação ao estudo foi, incapacidade de se comunicar com o pesquisador e não obter 75% de presença durante a intervenção. A coleta de dados aconteceu em dois momentos: pré-intervenção e pós-intervenção. A paciente foi conduzida a uma sala pré-determinada e as avaliações só iniciaram após a assinatura do TCLE. Os protocolos de avaliação seguiram a respectiva ordem: 1) avaliação através da escala de Barthel; 2) avaliação do equilíbrio através da Escala de Equilíbrio de Berg; 3) avaliação da qualidade de vida através do questionário Whoqol Old e 4) avaliação do equilíbrio dinâmico e risco de quedas através do Teste Timed Up and Go (TUG). A intervenção foi realizada com aplicação de 3 jogos com o *exergame* Nintendo Wii na respectiva ordem: Balance Bubble, Tight Rope Walk e o Table Tilt. Foi estipulado que cada jogo teria uma duração de 10 minutos para ser realizado, com um tempo total de sessão de 30 minutos, durante 12 sessões. Este estudo esteve em observância às diretrizes da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional da Saúde de Ministério da Saúde e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – Erechim sob protocolo número 3.894.429 e CAAE: 20720619.0.0000.5351. **Resultados:** Diante dos dados coletados e análises realizadas, pode-se observar que na avaliação inicial a participante apresentou dificuldade em 8 tarefas de 14 (transferência, em pé com os olhos fechados, apanhar objeto no chão, virando-se para olhar para trás, girando 360 graus, colocar os pés alternadamente sobre um banco, em pé com um pé em frente ao outro e em pé apoiado em um dos pés), pontuando 3 numa escala de 0 - 4 e somando um total de 48/56 pontos, o que representa 60% risco de queda. Ao ser reavaliado apenas dois itens, entre eles, virando-se para olhar para trás e em pé apoiado em um dos pés, não se obteve pontuação máxima de 4 pontos, totalizando 54/56 pontos representando 20% de risco de queda. Este resultado permite inferir que a paciente obteve uma melhora de 33,3% no seu índice de risco de quedas. Verificou-se que, o protocolo de fisioterapia adotado além de aumentar a pontuação em 6 tarefas, manteve a classificação máxima no restante das tarefas. Isso sugere que para um trabalho de equilíbrio o uso dos jogos de *exergame* foi eficaz. Os dados acima citados corroboram com o estudo de Lacerda et al,(2018), que utilizando o Nintendo Wii® foi avaliado o equilíbrio por meio da escala de equilíbrio de Berg. No respectivo estudo, realizou -se um tratamento de 18 semanas, 3 vezes na semana com duração de 40 minutos, resultando em melhora significativa de equilíbrio em quatro dos cinco idosos, concluindo que a utilização de *exergame* é benéfica para o tratamento de equilíbrio. Em nosso estudo os jogos utilizados foram Balance Bubble, Table Tilt e Tight Rope além dos testes de avaliação para TUG e Berg. Nossos resultados

demonstraram-se positivos na melhora do equilíbrio em ambos os testes. De acordo com resultados que analisaram a qualidade de vida nos idosos, percebe-se que na avaliação inicial a participante obteve um percentual de 75% na faceta de Funcionamento Sensorial (FS), 50% na faceta de Autonomia (Aut), 75% nos domínios de Presente, Passado e Futuro (PPF), 68,75% em Participação Social (PS) e Morte-Morrer (MM) e Intimidade (Int) de 87%. No que diz respeito à Qualidade de Vida Geral (QVG) da paciente, observou-se um resultado total de 70,83%. Após o protocolo de treinamento com Nintendo Wii® na reavaliação a paciente obteve uma melhora na faceta de Funcionamento Sensorial de 87,50%, as demais facetas se mantiveram iguais. Em relação à qualidade geral de vida da participante pode-se observar uma melhora no percentual final do qual passou de 70,83% para 72,82% tendo uma melhora de 2,53%. **Conclusão:** Após 12 sessões de intervenção de um programa de exercício físico com *exergame* na melhora do equilíbrio dinâmico em uma mulher idosa, pode-se observar que os resultados demonstraram-se satisfatórios na comparação dos momentos pré e pós avaliação na utilização dos testes de Berg, Timed Up and Go e escala de Whoqol-old. Dessa forma, os *exergames* podem ser uma opção segura e eficaz para o aprimoramento do equilíbrio dinâmico e qualidade de vida.

Palavras-chave: Envelhecimento; Exergame; Funcionalidade.