

# Equilíbrio e Medo de Cair numa amostra de Idosos de Centros de Dia



FERREIRA, Juliana<sup>1</sup>; PIRES, Diogo<sup>1</sup>; ALMEIDA, Armando<sup>(2,3,4)</sup>; BRAGA, Clara<sup>(2,3,4)</sup>; COSTA, Tânia<sup>(2,3,4)</sup>

- (1) Estudante da Licenciatura em Enfermagem da Universidade Católica Portuguesa - Instituto de Ciências da Saúde | Portugal
- (2) Universidade Católica Portuguesa - Instituto de Ciências da Saúde | Portugal
- (3) Estudante do Curso de Doutoramento em Enfermagem da Universidade Católica Portuguesa - Instituto de Ciências da Saúde | Portugal
- (4) Centro de Investigação Interdisciplinar em Saúde | Portugal

## Introdução

O processo de envelhecimento implica perda gradual da funcionalidade. A diminuição da capacidade de controlo do equilíbrio e o medo de cair são dois fenómenos que podem limitar a mobilidade e propiciar a ocorrência de quedas, obrigando os indivíduos a procurar suporte social nos Centros de Dia.

## Objectivo

Averiguar se existe relação entre o equilíbrio e o medo de cair, analisando a influência da idade e do sexo, numa população de 194 utentes de Centros de Dia da cidade do Porto, que participaram numa Feira da Saúde.

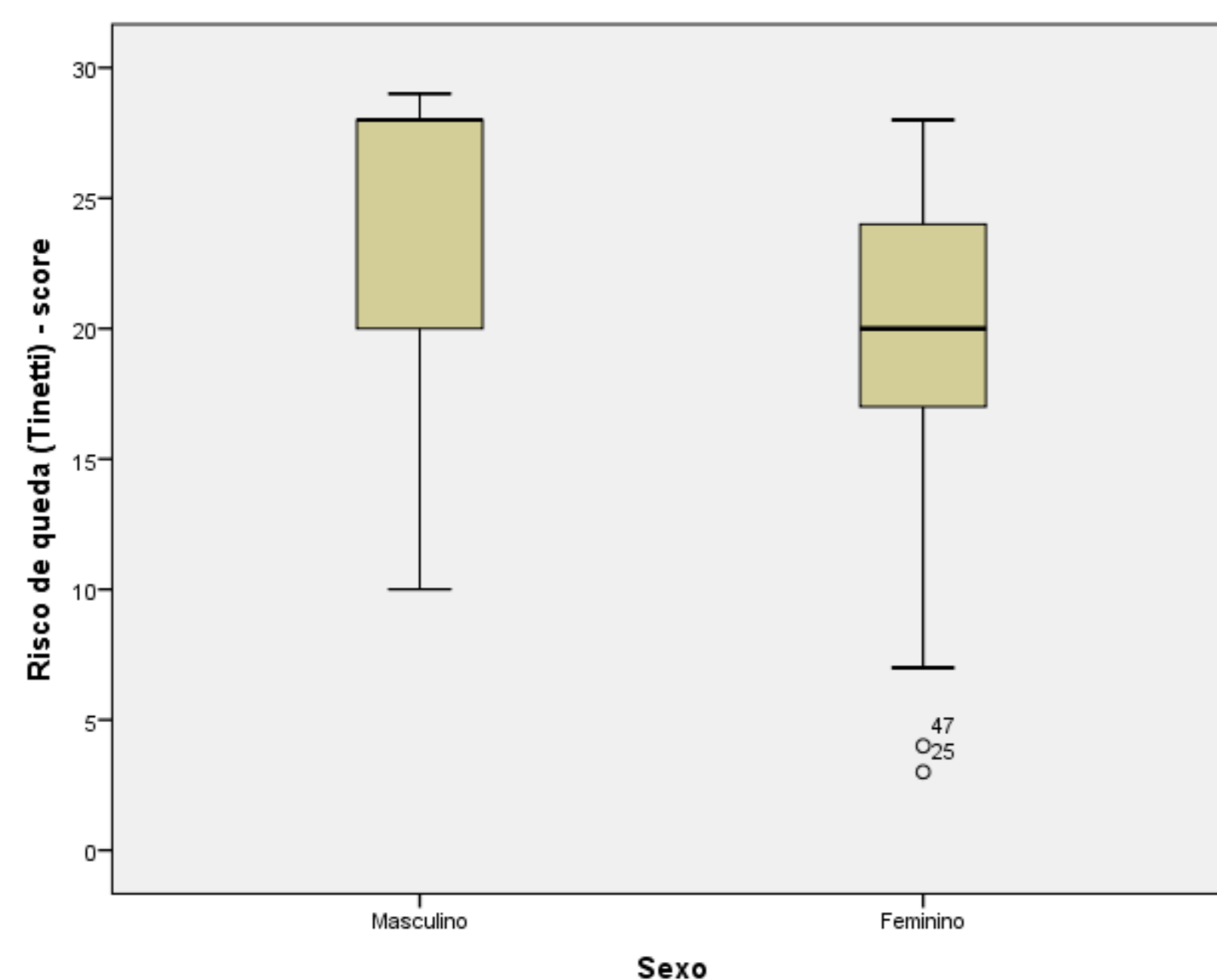
## Metodologia

Estudo transversal, descritivo, correlacional. Para seleção da amostra efetuou-se uma aleatorização simples; considerando-se um nível de confiança de 95% e uma margem de erro de 8%, identificou-se uma amostra de 85 pessoas. Foram utilizados o Teste de Tinetti e a Falls Efficacy Scale.

## Resultados

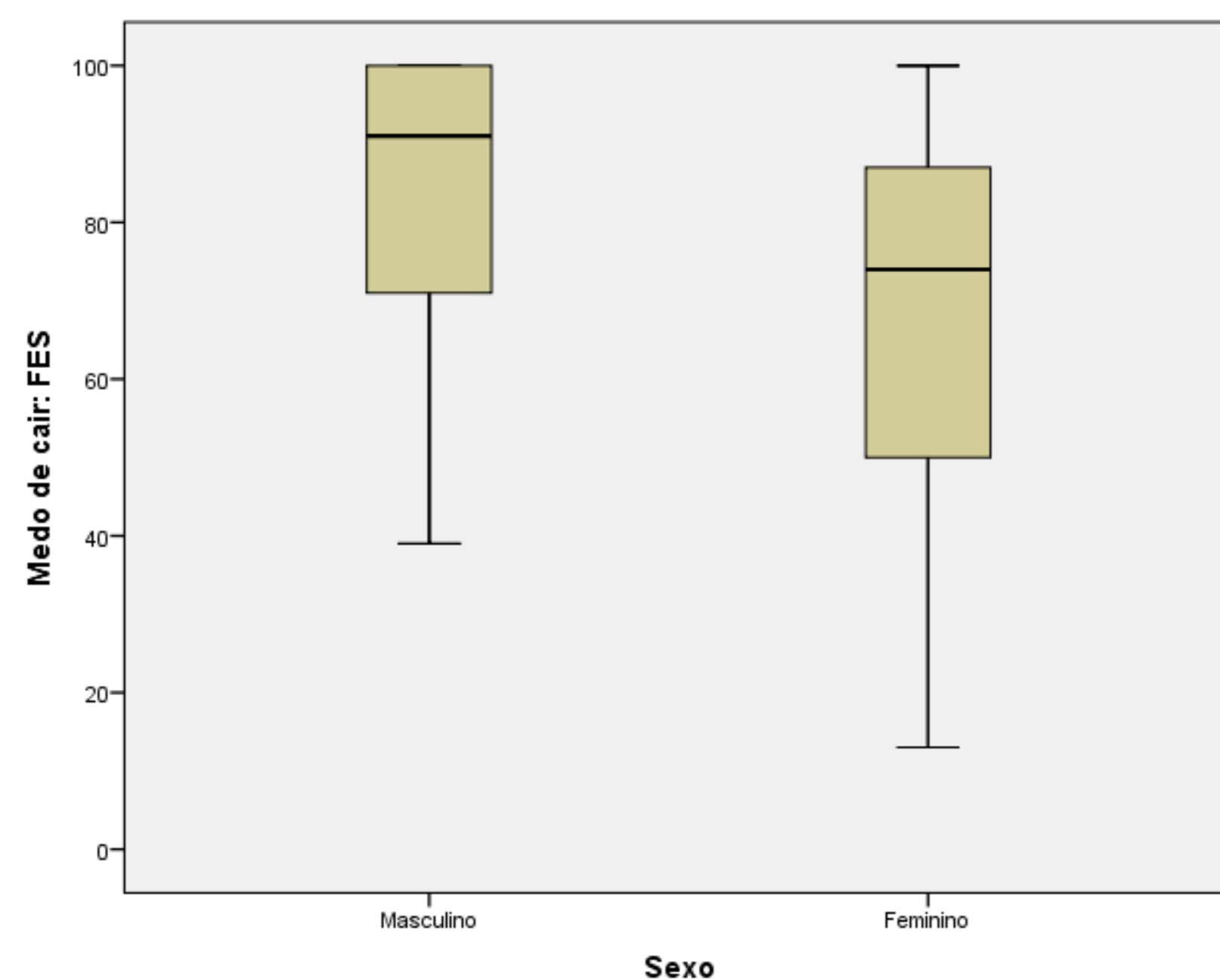
A amostra é constituída maioritariamente por indivíduos do sexo feminino (77%), cuja média de idade é  $76,01 \pm 9,772$ .

O teste t student para amostras independentes revelou que em média os indivíduos do sexo masculino têm maior equilíbrio ( $M=23,76$ ;  $SE=1,449$ ) do que os do sexo feminino ( $M=19,33$ ;  $SE=0,788$ ). – Gráfico 1. Esta diferença é estatisticamente significativa  $t(2,693)= 72$ ;  $p=0,004$ .



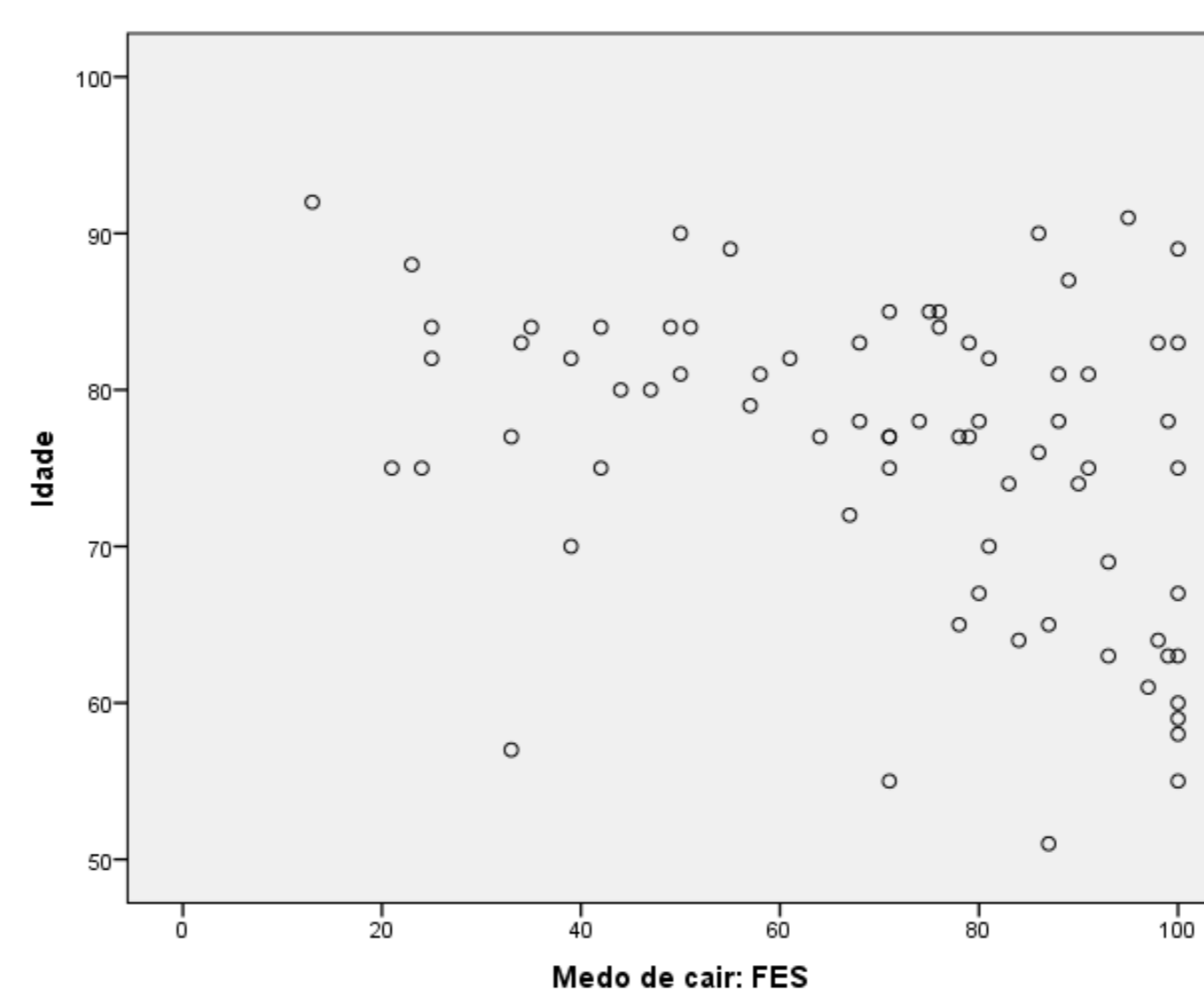
Gráf. 1. Associação entre o risco de queda e o sexo

Simultaneamente, os indivíduos do sexo masculino têm também menor medo de cair ( $M=81,18$ ;  $SE=5,524$ ) do que os do sexo feminino ( $M=67,56$ ;  $SE=3,256$ ) – Gráfico 2, observando-se igualmente diferenças estatisticamente significativas  $t(2,036)= 72$ ;  $p=0,045$ .

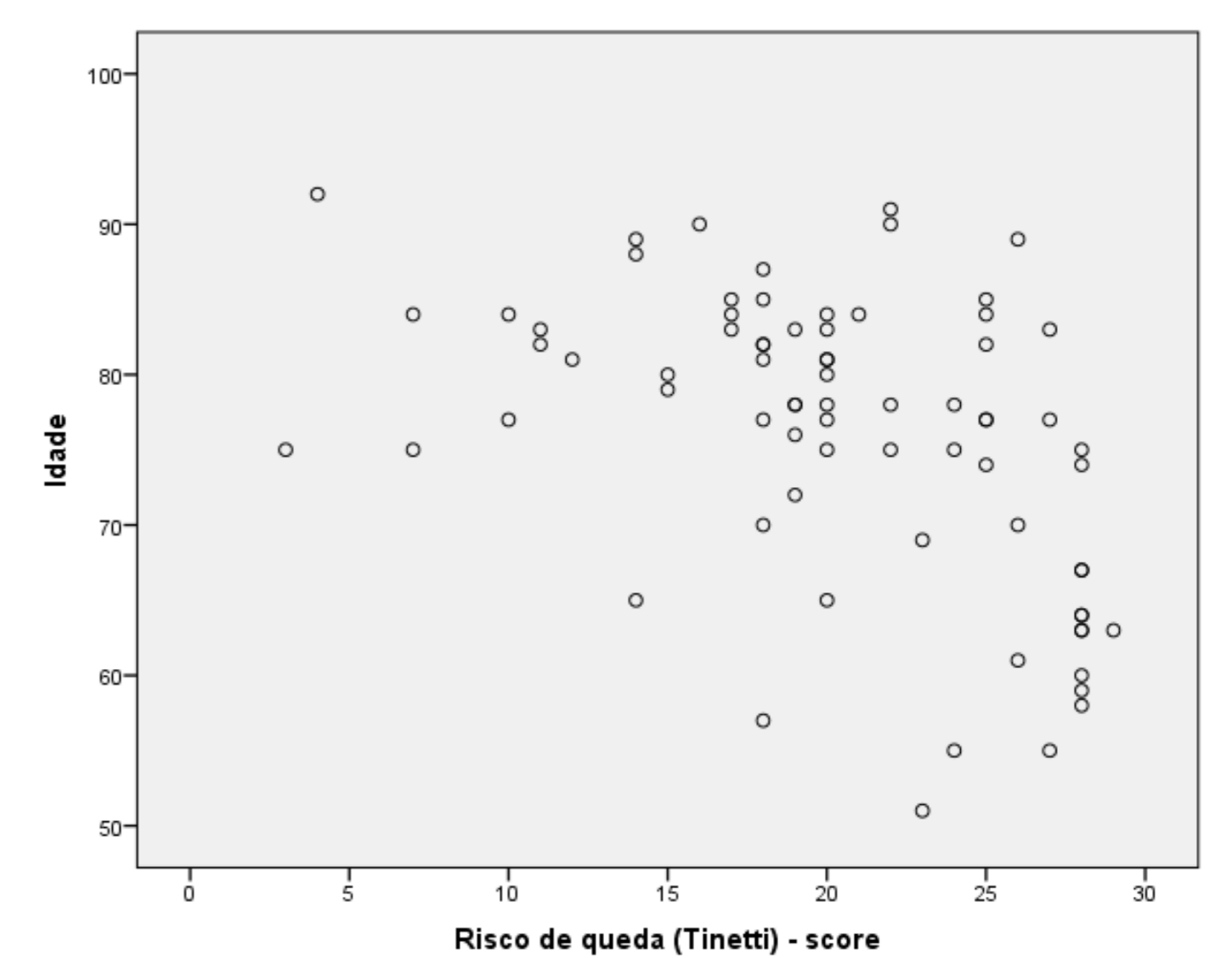


Gráf. 2. Associação entre o medo de cair e o sexo

Para confirmar e avaliar a natureza da relação entre a idade e as duas variáveis em estudo, calculou-se o coeficiente de correlação de Pearson; assim, constata-se que a idade se correlaciona negativamente, de forma moderada e com significância estatística com o medo de cair ( $r= -0,378$ ;  $p=0,001$ ) – Gráfico 3, e com o equilíbrio ( $r= -0,470$ ;  $p<0,001$ ) – Gráfico 4.

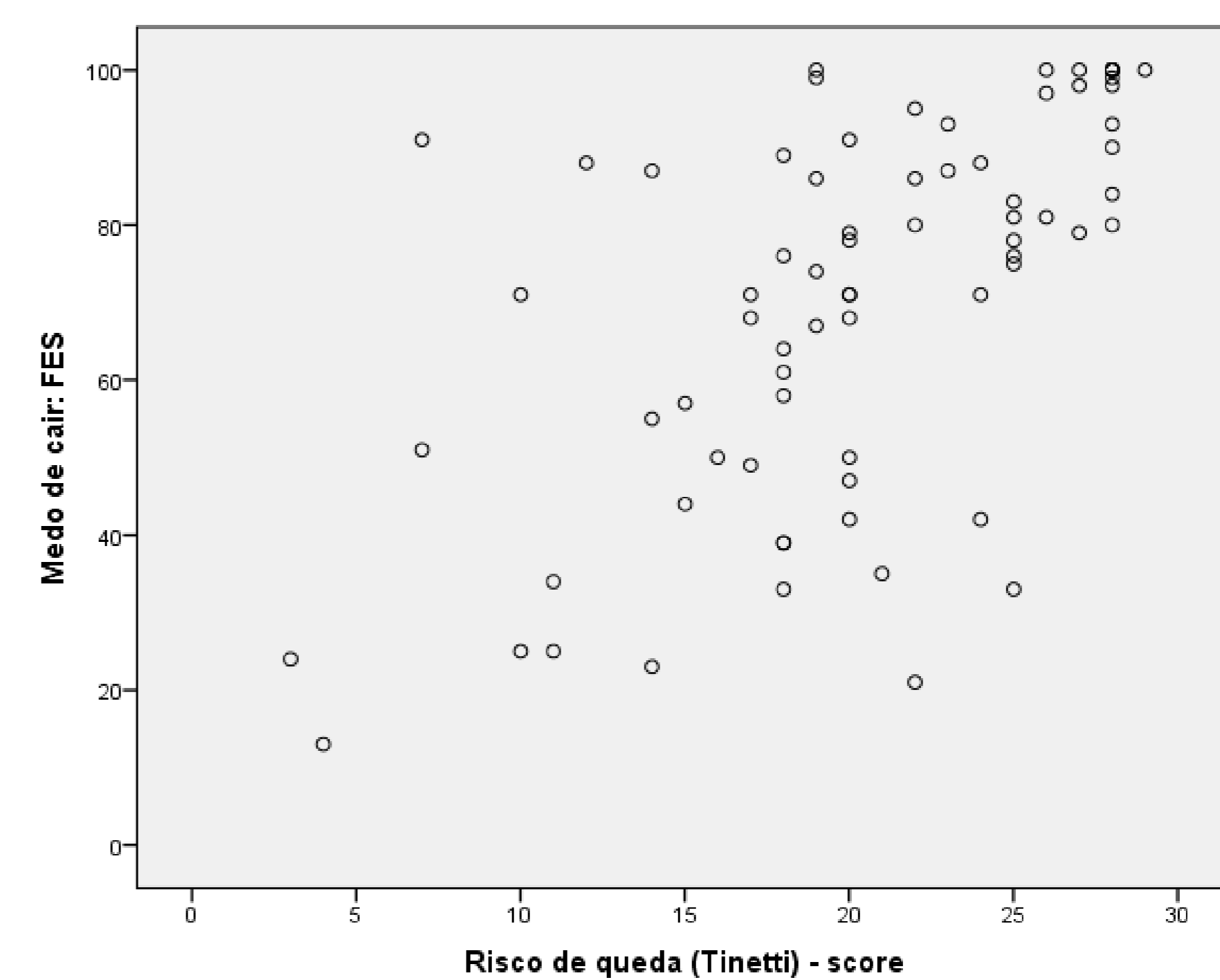


Gráf. 3. Correlação entre a idade e o medo de cair



Gráf. 4. Correlação entre a idade e o risco de cair

O cálculo do coeficiente de correlação de Pearson revelou ainda a existência de uma correlação moderada, estatisticamente significativa entre o medo de cair e o equilíbrio ( $r= 0,519$ ;  $p < 0,001$ ) – Gráfico 5.



Gráf. 5. Correlação entre o medo de cair e o risco de cair

## Conclusão

Observa-se que à medida que a idade avança, o equilíbrio diminui, tendo como consequência o aumento do medo de cair. As mulheres são particularmente sensíveis a estes dois fenómenos que estão intrinsecamente relacionados.

## Bibliografia:

- PETIZ, E. M. (2002). Atividade física, equilíbrio e quedas - Um estudo em idosos institucionalizados. Tese de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- MELO, C. (2003). Adaptação Cultural e Validação para a População Portuguesa da Falls Efficacy Scale (FES). Escola Superior e Tecnológica da Saúde do Porto (ESTES -Porto).
- SANTOS, Glauber Eduardo de Oliveira. Cálculo amostral: calculadora on-line. Disponível em: <http://www.calculoamostral.vai.la>
- TINETTI et al. Fear of falling and fall-related efficacy in relationship to functioning among community-living elders. J. Gerontol. 1994, Vol. 49.