

Avaliação da condição nutricional, força e equilíbrio de idosos frequentadores de um grupo de alongamento**Evaluation of nutritional condition, strength and balance of elderly attenders in a stretch group**

DOI:10.34117/bjdv6n3-371

Recebimento dos originais: 29/02/2020

Aceitação para publicação: 24/03/2020

Henrique Sávio de Freitas SoaresAcadêmico do curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas -
UNIPAM

Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM

Rua Major Gote, 808 – Bairro: Caiçaras – cidade: Patos de Minas – MG – Brasil

E-mail: savingtr@gmail.com

Caroline Rodrigues MarquesAcadêmico do curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas -
UNIPAM

Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM

Rua Major Gote, 808 – Bairro: Caiçaras – cidade: Patos de Minas – MG – Brasil

E-mail: carolinerodr@outlook.com

Jaqueline Martins OlivérioAcadêmico do curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas -
UNIPAM

Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM

Rua Major Gote, 808 – Bairro: Caiçaras – cidade: Patos de Minas – MG – Brasil

E-mail: jaquelyne_1996@hotmail.com

Murilo Caxito BitencourtAcadêmico do curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas -
UNIPAM

Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM

Rua Major Gote, 808 – Bairro: Caiçaras – cidade: Patos de Minas – MG – Brasil

E-mail: murilocaxitobit20@hotmail.com

Paulo Victor AlmeidaAcadêmico do curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas -
UNIPAM

Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM

Rua Major Gote, 808 – Bairro: Caiçaras – cidade: Patos de Minas – MG – Brasil

E-mail: pauloctpm@gmail.com

Susana Luísa Hoffstaedter

Acadêmico do curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas -
UNIPAM

Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM

Rua Major Gote, 808 – Bairro: Caiçaras – cidade: Patos de Minas – MG – Brasil

E-mail: susanahoffstaedter@gmail.com

Jonatha Cajado Menezes

Médico de Família e Comunidade titulado pela Sociedade Brasileira de Medicina de
Família e Comunidade; docente do curso de Medicina do Centro Universitário de Patos
de Minas – UNIPAM

Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM

Rua Major Gote, 808 – Bairro: Caiçaras – cidade: Patos de Minas – MG – Brasil

E-mail: jonathacm@unipam.edu.br

Marisa Costa e Peixoto

Médica, mestre em saúde da família pela Universidade Federal de Uberlândia, docente
do curso de medicina do Centro Universitário de Patos de Minas

Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM

Rua Major Gote, 808 – Bairro: Caiçaras – cidade: Patos de Minas – MG – Brasil

E-mail: marisacp@unipam.edu.br

RESUMO

Com a senescência ocorre perda fisiológica das reservas funcionais, incluindo osteopenia, sarcopenia e desgaste das articulações. Juntamente com o deterioramento dos sistemas vestibular e visual, esses prejuízos ocasionam uma redução da aptidão física e equilíbrio. Vários são os instrumentos de mensuração física utilizados, como a avaliação do membro superior, Teste Timed up and Go, Teste de Romberg, teste do Alcance Funcional, a Escala de Equilíbrio de Tinetti e a Escala de Equilíbrio de Berg, que estima o equilíbrio dinâmico e estático e o risco de quedas dos indivíduos. Estudo transversal, composto por avaliação nutricional, teste de Sentar e Levantar da cadeira em 30 segundos (TSL) e Escala de Equilíbrio de Berg (EEB). Participaram do estudo, nove mulheres frequentadoras do grupo de alongamento de uma Unidade Básica de Saúde, com idades entre 60 e 80 anos. A maioria das pacientes apresentava doenças crônicas como hipertensão arterial e diabetes mellitus. Quanto ao TSL houve distribuição heterogênea na quantidade de movimentos realizados, com média de 9,5 movimentos. Na EEB, dentre os participantes, notou-se que 25% das participantes atingiu o escore máximo, e as demais atingiram o escore ideal entre 45-56 pontos, demonstrando que não existem riscos de queda e que o paciente possui uma locomoção segura. Conclui-se que existem múltiplos fatores envolvidos na perda de equilíbrio e força muscular nos idosos encontrada, sendo alguns deles a diminuição do metabolismo basal, a presença de comorbidades, a perda de reserva muscular normal do envelhecimento e a falta de atividades físicas.

Palavras-chave: Exercícios de Alongamento Muscular, Força Muscular, Saúde do Idoso, Atenção Primária a Saúde.

ABSTRACT

With senescence there is a physiological loss of functional reserves, including osteopenia, sarcopenia and joint wear. Together with the deterioration of the vestibular and visual

systems, these losses cause a reduction in physical fitness and balance. There are several physical measurement instruments used, such as the evaluation of the upper limb, the Timed up and Go test, the Romberg test, the Functional Reach test, the Tinetti Balance Scale and the Berg Balance Scale, which estimates the dynamic balance and static and the risk of falls of individuals. Cross-sectional study, consisting of nutritional assessment, sit-and-stand test in 30 seconds (TSL) and Berg Balance Scale (BSE). Participated in the study, nine women attending the stretching group of a Basic Health Unit, aged between 60 and 80 years. Most patients had chronic diseases such as high blood pressure and diabetes mellitus. As for TSL, there was a heterogeneous distribution in the number of movements performed, with an average of 9.5 movements. In BSE, among the participants, it was noted that 25% of the participants reached the maximum score, and the others reached the ideal score between 45-56 points, demonstrating that there are no risks of falling and that the patient has safe locomotion. It is concluded that there are multiple factors involved in the loss of balance and muscle strength in the elderly found, some of which are the decrease in basal metabolism, the presence of comorbidities, the loss of normal muscle reserve from aging and the lack of physical activities.

Keywords: Muscle Stretching Exercises, Muscle Strength, Elderly Health, Primary Health Care.

1 INTRODUÇÃO

A população brasileira, seguindo uma tendência mundial, está passando por uma transição demográfica - um processo caracterizado pela queda das taxas de natalidade, fecundidade e mortalidade, e aumento da expectativa de vida ao nascer. A proporção da população jovem tende a se reduzir, e ocorre um envelhecimento gradual do contingente. Assim, entre outros serviços, a área da saúde deve se moldar de forma a ser capaz de compreender e atender as demandas específicas da velhice (BORGES; CAMPOS; SILVA, 2015).

Freitas e Py (2018, p. 09) afirmam que a senescência envolve o somatório de alterações orgânicas, funcionais e psicológicas próprias do envelhecimento normal, resultantes do declínio das reservas fisiológicas, que variam individualmente por fatores como a presença de doenças crônicas e hábitos de vida. Segundo Esquenazi, Silva e Guimarães (2014, p.13) vários sistemas são afetados, entre eles, o sistema musculoesquelético. Ocorre significativa perda de massa óssea e muscular, bem como desgaste das articulações. Juntamente com o deterioramento dos sistemas vestibular e visual, esses prejuízos ocasionam uma redução da aptidão física e equilíbrio.

A capacidade motora é, juntamente com a saúde mental, a autonomia, a integração social, o suporte familiar e a independência econômica, um importante fator preditor da funcionalidade da pessoa idosa. Por isso, é um dos pontos principais na avaliação

geriátrica, sendo útil para o diagnóstico de fragilidades e prevenção de acidentes (VEIGA et al, 2016)

Vários são os instrumentos de mensuração física utilizados, como a avaliação do membro superior, Teste Timed up and Go, Teste de Romberg, teste do Alcance Funcional, a Escala de Equilíbrio de Tinetti e a Escala de Equilíbrio de Berg, sendo este último uma ferramenta para estimar o equilíbrio dinâmico e estático e o risco de quedas dos indivíduos (SOUZA; SANTOS, 2012, p. 309).

Esse trabalho teve como objetivo avaliar a mobilidade e o estado nutricional dos idosos do grupo de alongamento de Unidade Básica de Saúde na cidade de Patos de Minas – MG.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, descritivo exploratório com abordagem quantitativa, realizado no período de novembro a dezembro de 2019. O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética de Pesquisa do Centro Universitário de Patos de Minas, sob o parecer 3.741.450, CAE 22463319.1.0000.5549.

Fizeram parte da pesquisa idosos frequentadores das aulas de alongamento de uma Unidade Básica de Saúde. A amostra foi selecionada por conveniência (amostragem por conveniência); composta por voluntários, sendo não probabilística. A avaliação do estado nutricional foi realizada por meio de dados antropométricos: peso, altura e cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC).

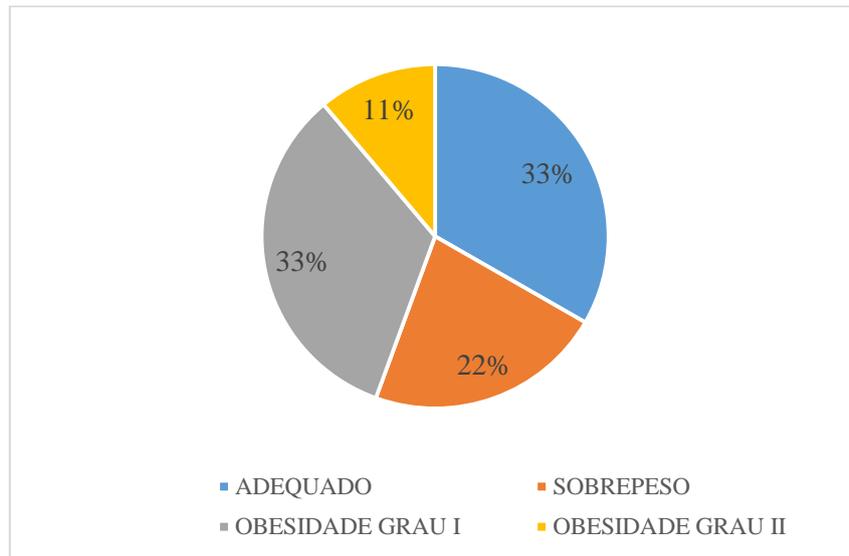
Para a avaliação de força para membros inferiores foi utilizado o teste de Sentar e levantar da cadeira em 30 segundos. Para a mensuração do equilíbrio foi utilizado a Escala de Equilíbrio de Berg, que se constitui por 14 tarefas. As tarefas foram qualificadas através da observação e de uma escala ordinal de 5 alternativas, variando de zero a quatro, somando um escore máximo de 56. Quando o tempo e a distância não foram alcançados, ou o paciente necessitou de uma supervisão na execução da tarefa ou de uma assistência, esses pontos foram ser subtraídos.

Os dados foram processados e analisados no programa Excel Windows, sistematizados, tabulados e dispostos em gráficos e tabelas. Foram realizadas as análises estatísticas descritivas com frequência absoluta e relativa em porcentagem.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo, nove mulheres frequentadoras do grupo de alongamento de uma UBS, com idade entre 60 e 80 anos. Em relação ao estado nutricional observou-se que 33% apresentavam peso adequado, 22% apresentavam sobrepeso, 33% apresentavam obesidade grau I, 11% apresentavam obesidade grau II (Gráfico 01).

Gráfico 01: Classificação nutricional do grupo de alongamento da UAPS Várzea. Patos de Minas-MG, 2019.

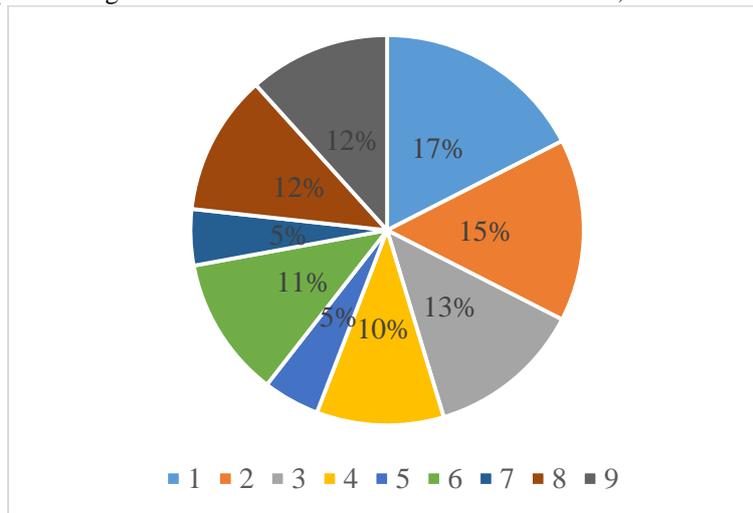


Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

Durante a entrevista, verificou-se que as comorbidades mais prevalentes entre as mulheres do grupo consistiam em doenças crônicas: 6 apresentavam Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), 4 apresentavam dislipidemia, 1 apresentava osteoporose, 2 apresentavam Diabetes Mellitus (DM), 1 apresentava gota, 2 apresentavam labirintite, 1 apresentava insuficiência venosa, 1 apresentava hipotireoidismo, 1 apresentava doença diverticular.

Em relação ao Teste de Sentar e Levantar da Cadeira em 30 segundos, para a avaliação de força e equilíbrio de membros inferiores, nota-se uma distribuição heterogênea na quantidade de movimentos realizados, sendo que a média simples encontrada entre as participantes foi de 9,5 movimentos de sentar e levantar da cadeira em um tempo estabelecido de 30 segundos.

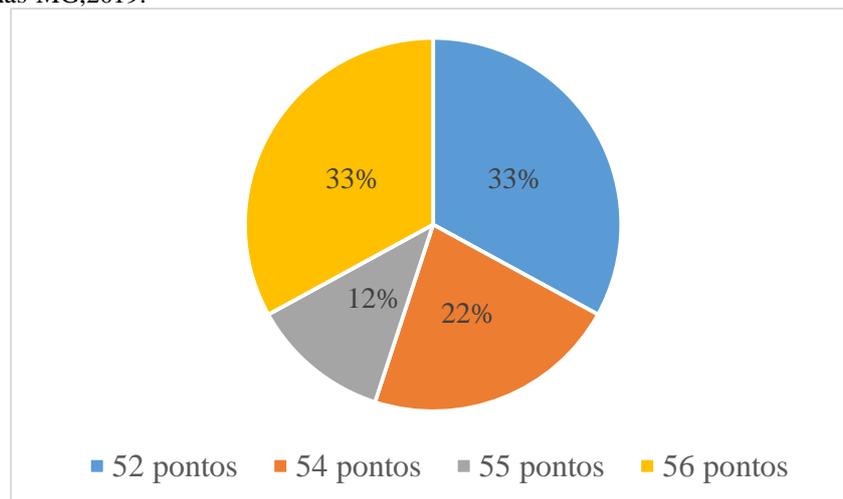
Gráfico 02: Número de movimentos realizados durante o Teste de Sentar e Levantar da cadeira em 30 segundos no grupo de alongamento da UAPS Várzea. Patos de Minas-MG,2019.



Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

Dentre os idosos participantes, notou-se que 33% atingiram 56 pontos, 12% atingiram 55 pontos, 22% atingiram 54 pontos e 33% atingiram 52 pontos. Sendo assim todos atingiram o escore ideal entre 45-56 pontos, demonstrando que não existem riscos de queda e que o paciente possui uma locomoção segura (Gráfico 03).

Gráfico 03: Pontuação/Escore Escala de Equilíbrio de Berg do grupo de alongamento da UAPS Várzea. Patos de Minas-MG,2019.



Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

Segundo a literatura, a elevação da gordura corporal é associada com a resistência a insulina, o que gera uma conseqüente diminuição do aporte energético para os músculos estriados, resultando em uma menor força muscular (FREITAS et al., 2018).

Porém, no nosso estudo não foi observado isto, visto que no teste de sentar e levantar (avaliava a força muscular dos membros inferiores), aqueles com IMC demonstrando obesidade: 33,4 (15 repetições); 35,9 (13 repetições) ; 32 (10 repetições) ; 33 (10 repetições) ; tiveram um desempenho melhor do que alguns participantes com IMC adequado.

Com relação ao teste de BERG que avalia o equilíbrio, houve pouca diferença entre os participantes, mesmo comparando quem apresentava um IMC adequado com quem apresentava um IMC obeso. De acordo com a literatura, aqueles que apresentam menor força nos membros inferiores tem um desequilíbrio prejudicado (FREITAS et al., 2018). No entanto, não foi possível observar isso no nosso estudo, visto que mesmo os participantes com pior desempenho no teste de sentar e levantar por 30 segundos tiveram um desempenho no teste de BERG muito próximo daqueles participantes que tiveram os melhores escores no teste de sentar e levantar por 30 segundos.

4 CONCLUSÃO

Conclui-se que existem múltiplos fatores envolvidos na perda de equilíbrio e força muscular nos idosos encontrada na literatura, sendo alguns deles a diminuição do metabolismo basal, a presença de comorbidades, a perda de reserva muscular normal do envelhecimento e a falta de atividades físicas.

Sendo assim, apesar da idade e do número de comorbidades dos participantes, pelo fato deles realizarem atividades físicas frequentes no grupo de alongamento, isso contribui para um bom desempenho nos testes que avaliam o equilíbrio e a força muscular, visto que a falta de atividade física é um importante fator que contribui para a perda de força e massa muscular, e conseqüente redução do equilíbrio.

REFERÊNCIAS

FREITAS, Elizabete Viana de (ed.). PY, Ligia (ed.). **Tratado de geriatria e gerontologia**. 4. ed. Reimpr. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

ESQUENAZI, Danuza. SILVA, Sandra R. Boiça da. GUIMARÃES, Marco Antônio M. **Aspectos fisiopatológicos do envelhecimento humano e quedas em idosos.** HUPE, Rio de Janeiro, v.13, n. 2, p.11-20, 2014.

VEIGA, Bruna et al. **Avaliação de funcionalidade e incapacidade de idosos longevos em acompanhamento ambulatorial utilizando a WHODAS 2.0.** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, v. 19, n. 6, p. 1015-1021, 2016.

SOUZA, Ana Carolina da Silva. SANTOS, Gilmar Moraes. **Sensibilidade da Escala de Equilíbrio de Berg em indivíduos com osteoartrite.** Motriz, Rio Claro, v.18, n.2, p.307-318, abr./jun. 2012.