

Avaliação do Risco de Queda da População Portuguesa Residente na Comunidade e a sua Relevância na Prescrição de Exercício Personalizado

CLÁUDIA SANTOS · CATARINA SILVA · NUNO TAVARES · CLARA ROCHA
JOANA SILVA · INÊS SOUSA · ELSA OLIVEIRA · CLÁUDIA TONELO
CARLOS ALCOBIA · ANABELA MARTINS

Introdução e Objetivos: As quedas são hoje uma ameaça à segurança e independência dos mais velhos, existindo 33% de probabilidade de um indivíduo com 65 ou mais anos vir a cair, pelo menos, uma vez no ano. Em 2015, em Portugal, esta faixa etária já representava $\frac{1}{5}$ dos habitantes, sendo expectável que daqui a 25-30 anos represente $\frac{1}{3}$. É importante sinalizar os indivíduos em risco de queda, para que possam integrar programas preventivos personalizados. O FallSensing é um projeto que pretende criar soluções tecnológicas que auxiliem o rastreio do risco de queda, e implementar planos de prevenção de quedas na população adulta, de acordo com o risco e contexto residencial. Assim, o objetivo deste trabalho é caracterizar o risco de queda da população portuguesa residente na comunidade, com ou sem história de queda, e sugerir planos de prevenção personalizados adaptados às necessidades identificadas.

Materiais e Métodos: Aplicação de um protocolo de avaliação do risco de queda que incluiu dados sociodemográficos; questões relacionadas com a história de queda, medo de cair e condições de saúde; questionários para avaliação do perfil de participação, risco ambiental e autoeficácia para o exercício; e testes funcionais (Grip Strength, 4-Stage Balance Test, 30s Sit-to-Stand, Step Test, Timed Up and Go e 10m Walking Speed Test) instrumentados com sensores inerciais e com uma plataforma de pressões, para avaliação da força, equilíbrio e mobilidade. Critérios de inclusão: residentes na comunidade, idade ≥ 50 anos, marcha independente (com ou sem auxiliar de marcha) e ausência de défice cognitivo.

Resultados: Participaram no rastreio 428 indivíduos (média de idades de $69,71 \pm 10,296$ anos; 70% mulheres). 31% reportou história de queda no ano anterior, 49% estilo de vida sedentário, 48% medo de cair e 33% necessitar do apoio dos braços para se levantar de uma cadeira. Hipertensão (58%), osteoartrite (47%) e hipercolesterolemia (47%) foram as condições de saúde mais prevalentes. Média dos testes funcionais: 30s Sit-to-stand e Step test 11 repetições, velocidade de marcha 1,17m/s e força de preensão (kg) H:31,20/M:20,55. Índice geral de risco no ambiente doméstico 23%, autoeficácia para o exercício 13,92 e perfil de participação 0,47.

Conclusão: Os resultados desta amostra, representativa da população portuguesa, evidenciaram uma prevalência significativa de medo de cair, estilo de vida sedentário e de história de queda. Assim, é fundamental sinalizar os indivíduos em risco. Neste trabalho, serão discutidos programas de prevenção de quedas com enfoque na prescrição de exercício pelo fisioterapeuta.