

Exercício físico aquático para quedas e medo de cair em idosos da comunidade e os impactos da pandemia da COVID-19: Ensaio Clínico Randomizado



Aquatic physical exercise for falls and fear of falling in older people in the community and the impacts of the COVID-19 pandemic: A Randomized Clinical Trial.

Dayane Melo Campos¹, Ianne Sousa Souza², Nathany C. da Silva², Rafael Alves Ferreira³, Márcio Lomba⁴, Juliana Hotta Ansai⁵, Glaucia Helena Gonçalves⁶.

1. Fisioterapeuta, Mestre em Ciências do Movimento, UFMS. Campo Grande, MS, Brasil.
2. Graduada do curso de Fisioterapia da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS). Campo Grande, MS, Brasil.
3. Doutorando em Healthcare 4.0, Universidade de São Paulo (USP), São Carlos, SP, Brasil.
4. Mestrando Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento - PPGCMov, UFMS.
5. PhD, Docente do Programa de Pós-graduação em Gerontologia da Universidade Federal de São Carlos - UFSCar, São Carlos, SP, Brasil.
6. PhD, Docente do PPGCMov, UFMS, Campo Grande, MS, Brasil.

<http://www.seer.ufms.br/index.php/pecibes/index>

* Autor
correspondente: Dayane Melo Campos,
Universidade
Federal de Mato Grosso
do Sul -
UFMS. E-mail do autor:
dayanecampos2824@gmail.com

Descritores: Idoso.
Exercício
físicoaquático.
Quedas. Medo de cair.
Pandemia do covid19.

Introdução: As quedas apresentam grande prevalência em idosos, causando sérias consequências para estes e para o sistema de saúde. **Objetivo:** Verificar os efeitos do exercício físico aquático sobre a taxa de quedas e o medo de cair em idosos após 16 semanas de treinamento, antes e durante o período de pandemia. **Método:** Ensaio clínico controlado, randomizado, unicego e unicêntrico. Aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFMS. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP/UFMS), sob CAAE 03898218.0.1001.0021. e no Registro Brasileiro de Ensaio Clínicos (RBR-48z4vp). Idosos da comunidade, residentes em Campo Grande - MS, foram distribuídos aleatoriamente em dois grupos: o Grupo Treinamento (GT) realizou treinamento multicomponente com exercícios físicos aquáticos associados a dupla tarefa, em 2 sessões/semana com duração de 1 hora ao longo de 16 semanas; e o Grupo Controle (GC) não realizou o treinamento. Foram coletados dados clínicos e sócio demográficos. A ocorrência e o número de quedas foram avaliados por telefonemas mensais durante 16 semanas e o medo de cair pela Falls Efficacy Scale– International (FES-I), antes e após 16 semanas. Dada a instalação da pandemia e a necessidade de interrupções do treinamento, ambos os grupos receberam uma intervenção educativa com orientações sobre a COVID-19 mensalmente por telefone. **Resultados:** Foram analisados 49 idosos, 81,6% mulheres, com média de idade de 70.8 anos, e 12,2% apresentaram quedas nos 6 meses prévios à primeira avaliação. Não foram observadas diferenças intragrupos e entre grupos em relação ao medo de cair, ocorrência e número de quedas. Conforme a FES-I, 0.2% dos idosos da amostra total apresentaram pontuação de risco para quedas recorrentes, 42.9% para quedas esporádicas e 46.9% não apresentavam risco de quedas. **Conclusão:** As interrupções do treinamento e a baixa aderência possam ter afetado os efeitos dos exercícios aquáticos. Entretanto, dado os impactos da crise pandêmica sobre a saúde emocional e física dos idosos, a intervenção educativa por telefone pode ter contribuído para a manutenção dos índices de quedas e medo de cair.