



Aplicação do “Timed Up and Go Test” em idosos ativos do bairro siderópolis Volta Redonda-RJ

CABRAL, K.M.G.1; ROLIM, M.C.1; SILVA, G.K.L.O.1; PONCHELI, L.G.1;
OLIVEIRA, L.L.F.1; ARANTES, J.R.B.1

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
kauee.cabral@hotmail.com

RESUMO

Introdução: O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, a diminuição da atividade funcional acontece de forma gradual e aumenta com a idade, levando a dificuldade ou incapacidade de executar as funções relacionadas com a vida diária. O crescente aumento da população idosa no Brasil é um dos desafios políticos, econômicos e sociais diante das novas demandas dessa faixa populacional. A queda é uma causa líder de morbidade e mortalidade em pessoas mais velhas e está associada com vários resultados negativos de saúde, incluindo fratura, declínio funcional, medo de cair, perda de confiança e qualidade de vida reduzida. É importante destacar que os custos de saúde atribuídos a queda são substanciais e espera-se aumentar a medida que a idade da população aumente. O “Timed Up and Go Test” (TUG) é frequentemente utilizado tanto na clínica quanto nas pesquisas por ser um teste rápido, que não requer equipamento especial, logo, adequado para utilização e cuidado na Saúde Primária; avalia o equilíbrio sentado, transferências de sentado para a posição em pé, estabilidade na deambulação e mudanças de curso da marcha sem utilizar estratégias compensatórias. **Objetivo:** aplicar o “Timed Up and Go Test” para avaliar o equilíbrio, contabilizar o tempo de percurso e a relação da atividade física com o risco de queda. **Metodologia:** Estudo descritivo transversal de uma série de casos envolvendo idosos de ambos os sexos, frequentadores da Unidade Básica de Saúde e da Ginástica popular realizada na quadra poliesportiva do bairro Siderópolis em Volta Redonda-RJ. Para realização do estudo foi formulado um questionário de identificação, possíveis comorbidades e uma tabela com o tempo de realização do teste. **Resultados:** Dos 51 idosos entrevistados 37,3% são do sexo masculino, 62,7% do sexo feminino; 31,6% dos homens realizaram o TUG em até 10 segundos e 68,4% entre 10,01 e 20 segundos; dentre as mulheres 50% apresentaram um tempo até 10 segundos e 50% entre 10,01 e 20 segundos; 39% dessa população é acometida por hipertensão arterial, 19% por hepatopatias, 14% por diabetes, 13% por cardiopatias, 5% relatam sentir vertigem e 1% possuem prótese em membro inferior. **Conclusão:** O exercício conferiu uma melhor qualidade de vida durante o envelhecimento na população avaliada, pois foi possível observar que o risco de queda ficou reduzido, visto que todos os indivíduos que participaram do teste fizeram em menos de 20 segundos

Palavras-chave: Programa de Atenção Integral à Saúde do Idoso, prevenção primária, “Timed Up and Go Test”.