FUNCIONALIDADE E DUPLA TAREFA MOTORA E COGNITIVA DE PESSOAS IDOSAS

Autor: Gilberto Antonio Ribeiro Pereira (PIBIC/UEPG), Ana Beatriz Tonet Demiate, Vitória Veloso da Silva, Hiury Alberto Amaral, Danilla Icassatti Corazza. Orientadora: Luiza Hermínia Gallo e-mail: lhgallo@uepg.br

Universidade Estadual de Ponta Grossa, Departamento de Educação Física

Área: Saúde, Educação Física

Palavras-Chave: *Idoso, Estado funcional, Aptidão Física, Acidentes por quedas, Dupla tarefa.*

Resumo

O risco de quedas para pessoas idosas é maior e pode estar associado aos fatores do envelhecimento. O objetivo desse estudo foi analisar e comparar os efeitos de diferentes protocolos de dupla tarefa motora e cognitiva na funcionalidade de pessoas idosas. Foram avaliados idosos participantes do projeto UEPG NATIVIDADE. Os testes utilizados foram o *Timed up and go* (TUG) e o TUG dupla tarefa (TUG DT), testes que avaliam a mobilidade funcional e a dupla tarefa motora. Resultados do estudo realizado com 40 participantes (68,5 anos; 28,8 Kg/m²), indicaram uma aparente diferença entre a média dos testes: TUG Simples: 8,2s; TUG animais/frutas: 10,2s; TUG motor (M): 9,3s; e TUG contas(C): 11,5s. Conclui-se que quando adicionada alguma outra atividade durante a marcha a sua velocidade reduz e que quanto mais difícil for essa tarefa, mais tempo o participante precisa para completar o TUG.

Introdução

Alterações cognitivas prejudicam a atenção, memória e raciocínio lógico, dificultando tarefas diárias e aumentando o risco de quedas em idosos (Cruz et al., 2015). O teste Timed Up and Go (TUG) é um teste que avalia a função física e é utilizado para identificar o risco de quedas em idosos. O TUG dupla tarefa inclui uma demanda cognitiva ou motora adicional no teste simples. A inclusão dessas duplas tarefas tem a função de investigar como a realização simultânea de atividades cognitivas e motoras afetam o desempenho dos participantes no TUG, em comparação com a versão convencional do teste. Assim, o objetivo desse estudo foi analisar e comparar os efeitos de diferentes protocolos de dupla tarefa motora e cognitiva na funcionalidade de pessoas idosas.

Materiais e Métodos

Foram convidadas pessoas idosas a partir de 60 anos, de ambos os sexos, participantes do projeto UEPG NATIVIDADE. Foi aplicado o *Timed Up and Go* (TUG), teste em que o participante se levantava da cadeira, percorria 3 metros, contornava um cone e retornava, sendo utilizado o melhor tempo de duas tentativas. O TUG dupla tarefa (TUG DT) incluía tarefas adicionais durante o teste. TUG-M o avaliado realizava o teste com um copo de água na mão, no TUG animais/frutas os participantes tinham que citar o máximo de nomes que lembrassem, e no TUG-C precisavam realizar contas de subtração enquanto realizavam o teste. Foi aplicado o teste Anova one way para comparação entre protocolos ($p < 0,05$).

Resultados e Discussão

Foram avaliadas 40 pessoas idosas. Analisando os resultados desse estudo pode-se constatar que 25% (n=10) da amostra caiu ao menos uma vez nos últimos 12 meses. Ao comparar os diferentes protocolos do TUG, houve diferença significativa entre todos os resultados ($p < 0,001$), sendo o TUG motor/manual o teste que foi realizado mais rápido, o TUG animas/frutas o intermediário e o TUG contas/cognitivo aquele em que os participantes demoraram mais tempo para completar, concordando com o resultado de outros estudos (Fatori et al., 2015).

Tabela 1. Perfil e desempenho funcional de pessoas idosas participantes do projeto UEPG Natividade.

	N = 40
Idade	68,5 ± 6,32
IMC(Kg/m²)	28,8 ± 6,87
TUG Simples (s)	8,2 ± 1,49
TUG Animais/frutas (s)	10,2 ± 2,11
TUG Motor (s)	9,3 ± 1,38
TUG Contas (s)	11,5 ± 2,73

Conclusão ou Conclusões

É possível concluir que quanto mais difícil for a tarefa acrescentada no teste, mais tempo ela demora a ser realizada, e que mesmo sendo uma dupla tarefa simples a velocidade do teste diminui.

Agradecimentos

Agradeço a Universidade Estadual de Ponta Grossa por financiar a bolsa de iniciação cientifica e por proporcionar um ambiente de muito aprendizado.

Cruz, D. T. DA et al. Associação entre capacidade cognitiva e ocorrência de quedas em idosos. Cadernos Saúde Coletiva, v. 23, n. 4, p. 386–393, dez. 2015.

Fatori, C. O. et al. Dupla tarefa e mobilidade funcional de idosos ativos. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 18, n. 1, p. 29–37, mar. 2015.