

CARACTERIZAÇÃO DOS RESULTADOS DO TESTE TIMED UP AND GO (TUG) DE IDOSOS PARTICIPANTES DO PROJETO DE EXTENSÃO SAÚDE EM MOVIMENTO IEFES/UFC.

XXXI Encontro de Extensão

Maria Fernanda Almeida Cavalcante, Edson Silva Soares

O envelhecimento pode potencializar a perda do equilíbrio e o aumento da chance de quedas em idosos. O teste de Timed Up And Go (TUG) auxilia na avaliação da força muscular e do equilíbrio, ajudando a identificar riscos aos quais os idosos podem estar expostos. O objetivo desta pesquisa foi caracterizar os resultados do teste de TUG de idosos participantes do projeto de extensão Saúde em Movimento IEFES/UFC, e verificar se há diferenças entre as faixas etárias de 60 a 69 anos e 70 anos ou mais. Foi realizado um estudo transversal com coleta de dados no início das atividades do semestre 2022.2, de 21 idosos participantes do projeto, com média de idade igual a 70,57 anos, sendo submetidos ao teste TUG que consiste em: levantar-se de uma posição sentada (costas apoiadas no encosto da cadeira, pés posicionados em paralelo sobre o chão e braços cruzados na altura do peito, para não ter ajuda das mãos), caminhar 3m em linha reta, contornar um cone e retornar à posição inicial. Deve ser realizado corretamente, o mais rápido possível e sem palavras de incentivo. É feita uma demonstração e depois o avaliado faz uma tentativa para familiarização. São realizadas duas tentativas reais do teste. O menor valor entre ambas será considerado, entre cada uma haverá um minuto de intervalo. Foi constatado que a média de tempo de execução do TUG foi de 8,1s e desvio padrão de 0,76s e coeficiente de variação de 9,4%, indicando que o grupo é homogêneo. O valor mínimo foi de 6,96s e o valor máximo de 9,47s. De acordo com esses resultados todos têm tempo no TUG considerado normal para adultos saudáveis, independentes e sem risco de quedas. Os grupos de 60 a 69 anos e 70 anos ou mais apresentaram média, respectivamente, de 7,94 s e 8,20 sem diferenças estatisticamente significativas. Nota-se a relevância do TUG ainda que os idosos não tenham tido pontuação preocupante, pois a partir dele foi viável entender particularidades que puderam ser vistas com os resultados, otimizando a prática.

Palavras-chave: idosos. TUG. exercício físico.