

TAÍS LEÃO DE ALMEIDA

**Efeitos do treinamento físico multimodal na prevenção secundária de queda em
idosos: treinamento supervisionado e semissupervisionado**

**Tese apresentada à Faculdade de Medicina
da Universidade de São Paulo, para
obtenção do título de Doutor em Ciências**

**Programa de Cardiologia
Orientador: Prof. Dr. Mauricio Wajngarten**

(Versão corrigida. Resolução CoPGr 5890, de 20 de novembro de 2010.
A versão original está disponível na Biblioteca da FMUSP)

**São Paulo
2011**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Preparada pela Biblioteca da
Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

©reprodução autorizada pelo autor

Almeida, Taís Leão de

Efeitos do treinamento físico multimodal na prevenção secundária de queda em idosos : treinamento supervisionado e semissupervisionado / Taís Leão de Almeida. -- São Paulo, 2011.

Tese(doutorado)--Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Programa de Cardiologia.

Orientador: Mauricio Wajngarten.

Descritores: 1.Assistência a idosos 2.Acidentes por queda 3.Equilíbrio postural 4.Força muscular. 5.Exercícios semissupervisionados 6.Exercícios supervisionados 7.Treinamento multimodal

USP/FM/DBD-246/11

DEDICATÓRIA

Dedico esta tese a toda a minha família; uma grande teia, formada por fortes conexões, que acolhem, protegem e impulsionam. Àqueles que se envolvem no processo desdobrando-se comigo, àqueles que ajudam sem se dar conta de que o fazem, e aos muitos que simplesmente servem de exemplo.

Aos meus queridos alunos que acompanham, se interessam, compreendem, eventualmente concedem e, despretensiosamente, fazem parte da conquista.

Aos velhos amigos de Campinas, aos tão presentes de São Paulo, e aos inesquecíveis de Ann Arbor. A qualquer distância, mantendo-me disciplinada na rotina de exercitar o amor diariamente.

AGRADECIMENTOS

Aos voluntários, que na maioria das vezes não têm consciência do bem que fazem a si mesmos, uns aos outros, à ciência e, indiscutivelmente, a mim também, privilegiada por tanta afeição no decorrer do processo.

Às instituições que financiaram esta pesquisa, Fundação de Apoio à Pesquisa do Estado de São Paulo, através de auxílio à pesquisa (FAPESP nº 2006/59222-9) e Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, através do Programa de Demanda social e Programa de Doutorado no País com Estágio no Exterior (processo 4639-09-0).

À Universidade de Michigan por prover estrutura acadêmica impecável com bibliotecas abertas e movimentadas na madrugada adentro e total acesso online a qualquer material imaginável, em especial ao Dr. Neil B. Alexander e sua equipe, pelo acolhimento no “*Mobility Rresearch Center*”, e por compartilharem ideias e experiências.

Aos colaboradores da Unidade de Reabilitação Cardiovascular e Fisiologia do Exercício, minha porta de entrada no Instituto do Coração, por ajudarem a vislumbrar um caminho possível dentro da área de Educação Física, me fazendo admirá-lo e persegui-lo, principalmente ao Prof. Dr. Carlos Eduardo Negrão, por me direcionar à Cardiogeriatrics e ao Dr. Mauricio Wajngarten, ao reconhecer minha área de interesse, e por estar sempre interessado e disposto a acrescentar a este trabalho.

A todos os colaboradores e pesquisadores do Laboratório de Estudos do Movimento no Instituto de Ortopedia e Traumatologia do HCFMUSP, pelo auxílio nos exames de força e equilíbrio, e

orientações e sugestões importantíssimas na interpretação dos dados. Particularmente à Dra. Julia Maria D'Andréa Greve, por algumas observações pontuais determinantes.

Ao Centro de Referência do Idoso da Zona Norte e seus funcionários, sempre cordiais e solícitos, por permitirem nossa presença, fornecerem espaços, e principalmente pela confiança ao disponibilizarem os dados de seus pacientes para a pesquisa. À Dra. Giselle Helena de Paula Rodrigues, então diretora da Cardiologia, por intermediar cada detalhe desta relação com o CRI, tornando-a viável e harmônica.

A toda a equipe da Unidade de Cardiogeriatrics do Incor, Dr. Humberto Pierri, Dr. Otávio Gebara, Dr. João Batista Serro-Azul, Dr. Amit Nussbacher, Dra. Amanda Gonzales, Catia Gerbi, Rosana da Silva Cordeiro, entre outros, por conselhos, críticas, e palpites valiosos para a construção desta pesquisa, e ainda por ajudar a formar uma visão ampla da saúde do idoso e do processo de envelhecimento para além da área de reabilitação e exercícios físicos. Especialmente à Dra. Angela Cristina da Silva Santos por acompanhar a idealização deste trabalho de perto, ajudando a torná-lo realidade apesar de minha inexperiência acadêmica.

Aos colegas e amigos pós-graduandos por socorrerem nos momentos mais críticos com a sabedoria que só tem quem passa pelo mesmíssimo processo.

Aos meus padrinhos, os cardiologistas Maria Inês de Paula Leão e Roberto Costa, pelo incentivo inicial, apoio incondicional, por me abrirem os olhos para a ciência, tirarem dúvidas a qualquer

instante, e, principalmente, por servirem de exemplo no aprendizado do sentido exato da palavra “excelência”.

As minhas tias Lenita e Dora por um longo carnaval tabulando e conferindo dados intermináveis.

Às minhas irmãs Cleci, Liane e Nara, sempre prontas pra ajudar e ao meu pai Ulisses, por tudo aquilo que pôde dedicar a mim, e pelo que sua trajetória me ensinou sobre a vida.

À minha mãe, Maria Lúcia de Paula Leão, pelo socorro em diversas etapas deste processo, na revisão do Português, tradução de literatura em Francês e versão em Italiano do artigo publicado na revista “Geriatrics”.

E finalmente, ao meu Orientador, Professor Dr. Mauricio Wajngarten, pelas portas que abriu para que eu pudesse aprender e crescer, por aquilo que me ensinou paulatinamente e pelo que precisou ensinar na última hora, nas situações mais extremas e urgentes deste processo. Mais ainda por seu incentivo e reconhecimento, pela paciência, confiança, insistência, disposição, mas, principalmente, pelo privilégio de sua convivência por todos estes anos.

"We are what we repeatedly do.

Excellence, therefore, is not an act but a habit"

(Aristotle)

SUMÁRIO

LISTAS

LISTA DE ABREVIATURAS, SÍMBOLOS E SIGLAS

LISTA DE TABELAS

LISTA DE FIGURAS

LISTA DE APÊNDICES

RESUMO

SUMMARY

| | |
|---|----|
| 1. INTRODUÇÃO | 1 |
| 2. OBJETIVOS | 8 |
| 2.1. Primário | 9 |
| 2.2. Secundário | 9 |
| 3. POPULAÇÃO E MÉTODOS | 10 |
| 3.1. Tipo de Estudo | 11 |
| 3.2. População | 11 |
| 3.3. Avaliações | 15 |
| 3.3.1. “Timed up and Go” | 15 |
| 3.3.2. “Walk Performance Test” | 16 |
| 3.3.3. “Berg Balance Scale” | 16 |
| 3.3.4. Investigação Geral de Quedas | 16 |
| 3.3.5. Questionário de Risco de Quedas | 16 |
| 3.3.6. Questionário dos Riscos da Casa | 17 |
| 3.3.7. BOMFAQ | 17 |
| 3.3.8. Escala de Depressão Geriátrica | 17 |
| 3.3.9. Calendário de Registro das Quedas | 18 |
| 3.3.10. Dinamômetro Isocinético rever paginação | 18 |
| 3.3.11. Avaliações em Plataforma de Equilíbrio | 21 |
| 3.3.11.1. “Tandem Walk” | 21 |
| 3.3.11.2. “Sit to Stand” | 22 |

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

