

RELAÇÕES ENTRE PRÁTICA DO JUDÔ, QUALIDADE DE VIDA E QUEDAS EM IDOSOS

XAVIER, Bruno Ezequiel Botelho¹; DIMARE, Martaliz¹; DEL VECCHIO, Fabrício Boscolo²

¹Universidade Federal de Pelotas – Escola Superior de Educação Física; ²Departamento de Ginástica e Saúde.

brunoe.b.xavier@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

Apesar de estar inclusa na cultura, a prática de artes marciais e modalidades esportivas de combate, como programas que visam proporcionar benefícios para aptidão física da população em geral, ainda é pouco investigada (Da Silva et. al, 2011; Zeeuwe et. al., 2006).

Vale lembrar, que a taxa de longevidade cresce gradualmente há tempos, portanto o número de pessoas que constituem os grupos de maior faixa etária tende a aumentar (Carvalho, Wong, 2008). Segundo o censo do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) de 2010, o número de pessoas com mais de 60 anos no ano 2000 era de 13.915.357 revelando aumento de 193% se comparado com 20 anos antes, em 1980, quando existiam 7.197.904, representando 6% da população total. No ano de divulgação da contagem, o número de brasileiros com mais de 60 anos passou para 19.282.049, alcançando 9,97% da população.

No Brasil, dados hospitalares do SUS revelaram que no ano de 2010, a cada 10.000 internações de pacientes com mais de 60 anos, 145,12 foram por fratura do fêmur. Destaca-se também que, entre as causas externas de morbidade e mortalidade, a queda foi a maior responsável pelas internações (DATASUS, 2011). Estudo de nível nacional realizado em estados do Sul e Nordeste, com pessoas com mais de 65 anos, apresentou prevalência de queda de 27,6%, sendo que 12,1% destes manifestaram que a queda originou lesão por fratura, e demonstrou que o número de acidentes é crescente e está proporcionalmente relacionado com o aumento da idade (Siqueira et. al., 2007). Neste contexto, torna-se imprescindível o estudo de métodos que possam contribuir na diminuição do número de acidentes e, dentre eles, de quedas em idosos.

O Brasil tem acompanhado o que parece ser tendência mundial, o aumento de gastos com a saúde decorrente da despesa dos serviços prestados pelo Sistema Único de Saúde (SUS), os quais poderiam ser minimizados se existissem estratégias preventivas ou que diminuíssem o número de acidentes, por exemplo, o desenvolvimento de programas de ensino de esportes de combate, que aprimoram a aptidão física e contribuiriam na redução deste problema (Draxler et. al., 2010). Isto se dá, pois a prática de exercícios físicos tende a aumentar a resistência muscular dos idosos. Existem estudos indicando que o incremento dessa capacidade contribui para redução considerável do risco de queda (Rebelatto et. al., 2007). Assume-se que as lutas servem de método para se realizar exercícios físicos e pesquisas nesta área tem mostrado que algumas modalidades podem ser utilizadas com intuito não competitivo, mas sim visando à melhoria da saúde, da qualidade de vida e da aptidão física (Chyu, 2010). As lutas apresentam diversos benefícios aos seus praticantes, tais como: aumento da autoconfiança, conseguir lidar com a

individualidade, fortalecimento muscular, treinamento psicológico e aumento de equilíbrio (Silva et. al., 2008). A utilização das lutas serve de estímulo a prática do exercício físico podendo ser aplicada para todas as populações, inclusive pela idosa (Guedes & Guedes, 2008). Assim, considerando praticantes, ex-praticantes ou não-praticantes de judô.

O presente trabalho tem por objetivo verificar a prevalência de quedas em idosos, estudar sua relação com qualidade de vida, nível de depressão, estresse e medo de cair.

2 MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa se caracteriza por observacional transversal analítica, com base em dados primários, realizada no Rio Grande do Sul, Brasil. Os critérios de inclusão serão de pessoas de ambos os sexos com mais de 60 anos que, posteriormente, serão classificadas de acordo com sua relação com judô: (a) praticantes, (b) ex-praticantes, (c) não praticantes.

A amostra referente ao grupo “praticantes” será recrutada em competição de judô *máster* de nível continental a ser realizada na cidade de Porto Alegre no mês de setembro do presente ano. O grupo de “ex-praticantes” será recrutado pelo acesso aos registros da Federação Gaucha de Judô e, o “não praticantes” serão localizadas pessoas a partir da rede de UBS (Unidade Básica de Saúde) da cidade de Pelotas que prestam atendimento conforme o modelo de estratégia de saúde na família. De maneira randomizada, será envolvido todo cidadão de área adstrita a estas UBS, desde que atenda o critério etário de inclusão do estudo, e que não tenha ou tenha tido envolvimento com artes marciais.

Instrumentos de avaliação que revelem dados pessoais, clínicos, inventário de qualidade de vida, escala de depressão em geriatria, histórico e medo de quedas serão empregados nesta investigação. Na coleta de dados pessoais e clínicos, serão obtidas informações demográficas, histórico de doenças, percepção subjetiva de audição, de visão e de saúde, também serão empregados os seguintes instrumentos: questionário de qualidade de vida, WHOQOL-OLD, desenvolvido pela OMS (Organização Mundial da Saúde), Escala modificada de eficácia para quedas, a partir da tradução do *The Modified Falls Efficacy Scale*, sendo esta constituída por 14 itens, cada pergunta com opções de resposta de 0, nada confiante, a 10, completamente confiante, escala de depressão geriátrica, que define o indivíduo em depressivo caso o mesmo alcance uma pontuação superior a 10 pontos, além de envolver questões relacionadas ao medo de cair e nível de atividade física, a partir do GPAQ.

Os dados do questionário permitem a elaboração de análise quantitativa da percepção subjetiva do estado de saúde, podendo então estes resultados serem comparados entre os grupos “a”, “b”, “c”.

Para análise estatística será conduzido teste de Shapiro-Wilk para verificação da normalidade dos dados, caso sua normalidade seja comprovada, os dados serão apresentados por média \pm desvio padrão. Do contrário, será utilizada mediana e amplitude interquartilica.

Será feita a análise de variância (ANOVA), complementada com post-hoc de Tukey. As rotinas estatísticas serão conduzidas no programa BioEstat 5.0. Será considerado significativo $p \leq 0,05$.

3 REFERÊNCIAS

CARVALHO J.A.M., WONG L.I.R. A transição da estrutura etária da população brasileira na primeira metade da século XXI. **Caderno de Saúde Pública**. v. 24, n. 3, 597-605, 2008.

CHYU, M.C.A. non-competitive martial arts exercise program for health and fitness in the general population. **Journal of Human Sport & Exercise**. v. 5, n. 3, 430-443, 2010.

DA SILVA U.J.O., VIEIRA L.C.R., DE SOUSA D.S., DA SILVA R.L.F. Avaliação da força muscular, flexibilidade e qualidade de vida de mulheres idosas praticantes de taekwondo em Santarém, Pará. **EFDeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, n. 155, 2011.

DATASUS, Departamento de Informática do SUS - DATASUS, órgão da Secretaria Executiva do Ministério da Saúde. Brasil. Disponível em: <http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/deftohtm.exe?sih/cnv/nrrs.def> Data de acesso: 12/11/2011

DRAXLER, T., OSTERMANN, H., HONEKAMP, W. Relationship between Asian martial arts and health-related quality of life in Germany. **Journal of Public Health**. v. 19, n. 1, 57-64, 2010.

GUEDES, O.C., GUEDES, R.M.L., Avaliação do estresse de idosos praticantes de defesa pessoal. **Revista de Educação Física**. n. 142, 58-65, 2008.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Projeção da população do Brasil por sexo e idade para o período 1980-2050: revisão 2008. Disponível em: http://ftp.ibge.gov.br/Estimativas_Projecoes_Populacao/Revisao_2008_Projecoes_1980_2050/Revisao_2008_Projecoes_1980_2050. Data de acesso: 10/08/2011

REBELATTO, J.R., CASTRO, A.P., CHAN, A. Quedas em idosos institucionalizados: características gerais, fatores determinantes e relações com a força de preensão manual. **Acta Ortopédica Brasileira**. v. 15, n. 3, 151-154, 2007.

SILVA, A., ALMEIDA, G.J.M., CASSILHAS, C.R., COHEN, M., PECCIN, M.S., TUFIK, S., MELLO, M.T., Equilíbrio, Coordenação e Agilidade de Idosos Submetidos à Prática de Exercícios Físicos Resistidos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 14, n. 2, 2008.

SIQUEIRA F.V., FACCHINI L.A., PICCINI R.X., TOMASI E., THUMÉ E., SILVEIRA D.S., VIEIRA V., HALLAL P.C. Prevalência de quedas em idosos e fatores associados. **Revista de Saúde Pública**. 2007; 41(5): 749-56.

ZEEUWE P.E.M., VERHAGEN A.P., BIERMA-ZEINSTRAS S.M., VAN ROSSUM E., FABER M.J., KOES B.W. The effect of Tai Chi Chuan in reducing falls among elderly people: design of a randomized clinical trial in the Netherland. **BMC Geriatrics**. v. 6, n. 6, 2006.