

## A PRÁTICA DE TAI-CHI UMA VEZ POR SEMANA DIMINUI A INCIDÊNCIA DE QUEDAS NOS IDOSOS

Comentário ao POEM: Once-weekly tai chi decreases rate of falls in the elderly. Disponível em: <http://www.infoPOEMs.com> [acedido em 17/10/2007].

Referência: Voukelatos A, Cumming RG, Lord SR, Rissel C. A randomized, controlled trial of tai chi for the prevention of falls: the Central Sydney tai chi Trial. *J Am Geriatr Soc* 2007 Aug; 55 (8): 1185-91.

### Questão clínica

Será que a prática de Tai-Chi uma vez por semana ajuda a prevenir as quedas nos idosos?

### Resumo do estudo

Estudos anteriores mostraram que a prática de Tai-Chi duas vezes por semana previne as quedas nos idosos. Neste estudo, aleatorizado, controlado, não cego e de base populacional, os investigadores avaliaram um programa de 16 semanas de Tai-Chi. As sessões tiveram a duração de 1 hora e foram leccionadas por instrutores com pelo menos 5 anos de experiência ou que apresentavam um certificado de presença em curso de treinadores creditado.

Os participantes tinham que ter pelo menos 60 anos e viver na comunidade. Os participantes foram recrutados via anúncio no jornal e aleatorizados quer para o grupo de intervenção (n=353) quer para o grupo controlo (n=349). O grupo controlo teve a possibilidade de participar no programa de Tai-Chi no final do estudo. Os investigadores excluíram pessoas com patologia neurológica degenerativa (ex. Doença de Parkinson), demência, doentes com sequelas de acidente vascular cerebral severamente debilitante, artrite severa, diminuição acentuada da acuidade visual, prática de Tai-Chi no ano anterior, ou dificuldades na marcha sem apoio. Aproximada-

mente 85% dos participantes nos dois grupos classificaram-se, a eles próprios, como sendo saudáveis de uma forma geral. A idade média dos participantes foi de 69 anos. Os participantes no programa de Tai-Chi e os do grupo controlo foram seguidos por mais 8 semanas após completar o programa, para avaliar o número de quedas que ocorreram durante o programa e até 8 semanas após o mesmo.

No final do estudo apenas 18 participantes desistiram (6 do grupo de intervenção e 12 do grupo controlo).

No fim das 16 semanas em que decorreu o estudo não houve diferença na taxa de quedas; no entanto, às 8 semanas, após o programa de treino, a incidência de quedas no grupo intervencionado foi 33% inferior ao grupo controlo ( $p=0.02$ ). Apesar de o número de participantes com quedas múltiplas ter sido bas-

tante pequeno, o Tai-Chi foi mais eficaz neste tipo de quedas.

### **Conclusão**

A participação num treino de Tai-Chi uma vez por semana, durante 16 semanas, reduz moderadamente a frequência de quedas em idosos, relativamente saudáveis, na comunidade. **(LOE = 2b).**

Patrícia Ferreira  
C.S. São João – Porto