

DESEMPENHO FUNCIONAL NO TESTE TIMED UP AND GO ASSOCIADO A SARCOPENIA EM PESSOAS IDOSAS

Juliana Mendonça de Paula Soares¹

Dara Yasmin Silva de Oliveira¹

Brenda Marques Maia¹

Ana Caroline Pereira Martins¹

Deise Aparecida de Almeida Pires Oliveira¹

Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA¹

RESUMO

Introdução: A sarcopenia é uma síndrome geriátrica caracterizada pela redução gradual da massa, força e função muscular, o que está relacionado a quedas, declínio funcional e aumento da mortalidade. O Timed Up and Go (TUG) é empregado para analisar a mobilidade e o risco de quedas. Este estudo teve como objetivo: Analisar a associação entre o desempenho no TUG e sarcopenia em pessoas idosas. **Metodologia:** Estudo transversal envolvendo 59 pessoas idosas submetidas a avaliações sociodemográficas, antropométricas, cognitivas (MEEM) e clínicas. O Sarc-F foi utilizado para o rastreamento de sarcopenia e o TUG avaliou a mobilidade e as quedas nos últimos 12 meses foram registradas. A análise estatística foi realizada com o SPSS versão 20, empregando os testes de Mann-Whitney U e qui-quadrado de Pearson ($p < 0,05$), o nível de significância adotado foi 95%. **Resultados:** A média de idade da amostra foi de 73 anos, sendo 84,7% mulheres e 50,8% apresentando sarcopenia. As quedas foram registradas em 42,4% dos idosos, com uma associação significativa à sarcopenia ($p = 0,024$). Idosos com sarcopenia tiveram um desempenho pior no TUG ($16,9 \pm 7,6$ s) em comparação com os não sarcopênicos ($12,2 \pm 3,3$ s; $p = 0,021$), excedendo o limite que indica risco de quedas. **Conclusão:** A sarcopenia está relacionada a maior risco de quedas, apresentando um pior desempenho no teste TUG.

Palavras-chave: Sarcopenia; Idosos; Capacidade Funcional; Acidentes por quedas.

INTRODUÇÃO

A sarcopenia, caracterizada pela perda gradual de massa, força e função muscular, vem sendo cada vez mais identificada como uma das principais síndromes geriátricas, resultando diretamente em quedas, declínio funcional e mortalidade¹. O rastreamento precoce é um desafio na prática clínica cotidiana, tornando instrumentos simples mais relevantes, como o Timed Up and Go (TUG), que passou a ser um dos testes mais utilizados nesse cenário, devido ao seu baixo custo e facilidade de aplicação, possibilitando a avaliação da mobilidade e do risco de quedas².

Apesar de já haver evidências científicas, ainda há muito o que se estudar sobre esses indicadores que se conectam na população idosa brasileira. Alguns estudos destacam a relevância de examinar a sarcopenia e suas consequências funcionais em diversos contextos³⁻⁵. Portanto, este estudo teve como objetivo analisar a associação entre o desempenho no TUG e sarcopenia em pessoas idosas.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal que contou com 59 pessoas idosas atendidas no Hospital Dia do Idoso, no município de Anápolis-Go. As pessoas idosas foram convidadas a participar da pesquisa dentro da triagem, no momento de espera da consulta agendada para o dia. Foram coletados dados sociodemográficos, antropométricos e clínicos. Foi realizada a avaliação cognitiva, por meio do Miniexame do Estado Mental (MEEM), o risco de quedas e desempenho funcional pelo teste TUG, o rastreamento de risco para sarcopenia através do SARC-F e o registro de quedas nos últimos 12 meses.

A análise estatística foi realizada utilizando o SPSS (versão 20). O teste de Shapiro-Wilk foi utilizado para verificar a normalidade dos dados. O teste de Mann-Whitney U foi empregado para variáveis contínuas não paramétricas, enquanto o qui-quadrado de Pearson foi utilizado para examinar a relação entre sarcopenia e quedas. Admitiu-se $p < 0,05$ como o nível de significância. Essa pesquisa foi aprovada no Comitê de ética e Pesquisa da Universidade Evangélica de Goiás sob parecer nº 7.368.637.

RESULTADOS

A idade média de $73,07 \pm 6,96$ anos, sendo a maioria do sexo feminino (84,7%). A amostra revelou uma predominância de baixa escolaridade (74,6% tinham entre 1 a 3 anos de estudo), porém 61% apresentaram desempenho cognitivo preservado no MEEM, enquanto 39% tiveram rebaixamento cognitivo.

Nos últimos 12 meses, 42,4% dos idosos relataram pelo menos uma queda, e a prevalência de sarcopenia foi de 50,8%. Observou uma associação relevante entre sarcopenia e quedas ($p = 0,024$), 68% das pessoas idosas com sarcopenia relataram quedas, em comparação com 38,2% dos sem sarcopenia, demonstrados da Tabela 1.

Tabela 1. Associação entre sarcopenia e a ocorrência de quedas.

Sarcopenia	Não caiu n (%)	Caiu n (%)	Total n (%)	p*
------------	----------------	------------	-------------	----

Não	21 (61,8)	8 (32,0)	29 (49,2)	
Sim	13 (38,2)	17 (68,0)	30 (50,8)	
Total	34 (57,6)	25 (42,4)	59 (100)	0,024

*Teste do qui-quadrado de Pearson.

Fonte: Pesquisa, 2025.

Em relação ao TUG, as pessoas idosas com sarcopenia apresentaram desempenho pior, levando, em média, $16,9 \pm 7,6$ segundos para finalizar o teste, ao passo que aquelas sem sarcopenia o concluíram em $12,2 \pm 3,3$ segundos ($p = 0,021$). Esses resultados comungam a um maior risco de quedas, pois excedem o limite de 12 segundos⁶ (Tabela 2).

Tabela 2. Desempenho no teste de TUG de acordo com a presença de sarcopenia.

Sarcopenia	Média	Min-Máx	p-valor
Não	$12,2 \pm 3,3$	8,16 – 20,0	
Sim	$16,9 \pm 7,6$	7 – 36,0	0,021*

*Significância estatística $p < 0,05$.

Fonte: Pesquisa, 2025.

CONCLUSÃO

A sarcopenia está relacionada a maior risco de quedas, apresentando um pior desempenho no teste TUG.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cruz-Jentoft AJ, Bahat G, Bauer J, Boirie Y, Bruyère O, Cederholm T, et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age Ageing*. 2019;48(1):16-31.
2. Podsiadlo D, Richardson S. The Timed Up and Go: a test of basic functional mobility for frail elderly persons. *J Am Geriatr Soc*. 1991;39(2):142-8.
3. Gadelha AB. Associação entre estágios da sarcopenia, risco de quedas, equilíbrio estático e incidência de quedas em mulheres idosas [tese]. Brasília (DF): Universidade de Brasília; 2018.
4. Garcia PGL, Oliveira VC, Maciel NM, Santos GSS, Rodrigues BM. Sarcopenia e queda em idosos. *Braz J Dev*. 2022;8(1):2774-9. doi:10.34117/bjdv8n1-182
5. Borges SM. Identificação e monitoramento da síndrome da fragilidade em idosos atendidos em unidades básicas de saúde no município de Santos/SP: racional e desenho do estudo longitudinal prospectivo de 10 anos. *Unisanta Health Sci*. 2024;8(1):16-22.
6. Barry E, Galvin R, Keogh C, Horgan F, Fahey T. Is the Timed Up and Go test a useful predictor of risk of falls in community dwelling older adults: a systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatr*. 2014;14:14.