

# COMPARAÇÃO DO EQUILÍBRIO ENTRE MULHERES PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICA ORIENTADA

Cristina Maria GOMES (PQ/UnilesteMG)

Mariemilia Araújo SILVA (PQ/UnilesteMG)

Renata Evangelista de ALMEIDA (PQ/UnilesteMG)

Heloísa Thomaz RABELO (ORIENTADOR)

Curso de Educação Física/UnilesteMG

O processo de envelhecimento caracteriza-se por inúmeras mudanças que podem acarretar a perda da capacidade funcional. As alterações do sistema vestibular (labirinto, nervo vestibulococlear, núcleos, vias e inter-relações no sistema nervoso central), do sistema somatossensorial (receptores sensoriais localizados em tendões, músculos e articulações) e da visão são responsáveis pelo equilíbrio e posição do corpo no espaço. Tonturas e/ou desequilíbrio surgem quando algo interfere no funcionamento normal do sistema de equilíbrio corporal podendo ser de origem periférica e /ou central. Dessa forma, as manifestações dos distúrbios do equilíbrio corporal têm grande impacto para os idosos, uma vez que estas predispõem as quedas, fraturas, afetando suas atividades de vida diária e autonomia. Adicionalmente, existe o medo de cair novamente, além do auto-custo com tratamentos de saúde. Assim é importante a adoção de estratégias preventivas para uma melhor qualidade de vida para esse segmento populacional. Nesse sentido, a prática regular de exercícios físicos tem sido apontada como meio eficaz para minimizar tais efeitos. Contudo existe uma carência de estudos na literatura que envolva o equilíbrio. Nesse contexto, é importante estudos com essa temática com intuito de elucidar essas questões. Portanto o objetivo do presente estudo foi verificar e comparar o equilíbrio de mulheres idosas praticantes de atividade física orientada e não praticantes. Metodologia: Após a aplicação dos critérios de exclusão foram selecionadas 31 idosas, as quais assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), contendo os objetivos e procedimento do estudo. Foram divididas em grupos, sendo 17 idosas compuseram o grupo não praticante de atividade física (GNP) com (média de idade 68,70 + 6,71 anos, peso 57,29 + 5,24 estatura 1,55 + 6,53 IMC 23,78 + 2,28), para se caracterizar inatividade foi usado o questionário IPAQ. O grupo praticante de atividade física (GP) foi composto por 14 idosas com (média de idade 68,85 + 6,71 anos, peso 68,78 + 7,91 estatura 1,51 + 5,22 IMC 27,01 + 3,66) todas participantes do projeto ATIVIDADE campus Ipatinga, há pelo menos 6 meses, três vezes semanais. Para avaliar o equilíbrio todas voluntárias do GNP e GP foram submetidas ao teste de equilíbrio da escala de BERG, tal teste é composto por 14 exercícios os quais são pontuados de 0 a 4 pontos, sendo a pontuação máxima possível 56 pontos. Para análise dos resultados usou o teste t student para amostra independente, os dados são apresentados por meio de média + e desvio padrão. Resultados: houve diferença estatística significativa ao se compararem as médias dos grupos GP e GNP no teste de equilíbrio que foram respectivas GP apresentou (média de 53,14 + 14) enquanto o GNP (média 49,52 + 4,67). Conclusão: a análise dos dados demonstraram que o GP apresentou níveis significativamente melhores de equilíbrio em relação ao GNP, diante dos resultados encontrados conclui-se que, a prática de atividade física pode ser uma estratégia preventiva para menor risco de queda e fraturas, uma vez que o equilíbrio influencia diretamente nestes fatores.

Palavras-chaves: Equilíbrio, atividade física, idosos, quedas, fraturas.