

## A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E O EQUILÍBRIO DE IDOSOS ATIVOS

Adriane Ribeiro Teixeira; Universidade Federal do Rio Grande do Sul e Universidade Federal de São Paulo;  
adriane.teixeira@gmail.com

Sabrina Nuñez Gonçalves; Universidade Federal do Rio Grande do Sul; Sabrina.goncalves@ufrgs.br

Maira Rozenfeld Olchik – Universidade Federal do Rio Grande do Sul; mairarozenfeld@hotmail.com

### RESUMO

**Introdução:** O equilíbrio é uma capacidade complexa, dependente da integração de diversos sistemas. A prática de exercícios físicos contribui para a manutenção do controle postural. **Objetivo:** Avaliar a influência do tempo de prática de exercícios físicos no equilíbrio de idosos. **Métodos:** Estudo transversal realizado com idosos participantes de atividades em centro comunitário. O equilíbrio foi avaliado pelo Teste Alcance Funcional (AF) que determina a distância que o idoso é capaz de alcançar, sem se movimentar e mantendo o equilíbrio. São realizadas três medições e é calculada a média delas. Se esta média é  $>25,4$  cm há baixa probabilidade de queda (equilíbrio adequado), valores  $\leq 25,4$  cm indicam maior chance de quedas. A prática e tempo de exercícios físicos (TEF) foi coletada em entrevista. Para análise dos resultados, foram criados dois grupos, G1 com idosos com  $TEF \leq 5$  anos e G2 de idosos com  $TEF > 5$  anos. A comparação entre os grupos foi realizada com o teste Qui-quadrado de Pearson. **Resultados:** Compuseram a amostra 53 idosos, sendo 46 (86,8%) do sexo feminino. A idade variou entre 60 e 82 anos (média  $68,7 \pm 10,8$ ). No G1 32 (74,4%) apresentaram  $AF > 25,4$  cm e 11 (25,6%)  $AF \leq 25,4$  cm, enquanto no G2 9 (90%) apresentaram  $AF > 25,4$  cm e 1 (10%)  $AF \leq 25,4$  cm. Esta diferença entre os grupos não foi estatisticamente significativa ( $p=0,289$ ). **Conclusão:** Na amostra estudada não houve influência do tempo de prática de exercícios físicos e o equilíbrio dos grupos medido pelo teste do AF.

**Palavras-chave:** Idoso; Equilíbrio Postural; Exercício Físico.