



Evento	Salão UFRGS 2020: SIC - XXXII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2020
Local	Virtual
Título	EFEITOS AGUDOS DE DIFERENTES TÉCNICAS DE FNP NO EQUILÍBRIO DE IDOSAS SEDENTÁRIAS
Autor	WILLIAM DOS SANTOS VIEIRA
Orientador	CAROLINE PIETTA DIAS

EFEITOS AGUDOS DE DIFERENTES TÉCNICAS DE FNP NO EQUILÍBRIO DE IDOSAS SEDENTÁRIAS

William Vieira¹, Caroline Pietta Dias¹
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

INTRODUÇÃO: O envelhecimento altera a capacidade de equilíbrio dos idosos, aumentando as chances de queda por perda na capacidade física e funcional dos mesmos. Os exercícios de equilíbrio e estabilidade assumem destaque para melhora do equilíbrio e portanto na prevenção de quedas. Existem técnicas de facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP) para melhorar o equilíbrio ainda pouco evidenciadas na literatura. **OBJETIVO:** Verificar qual técnica de estabilização do método FNP é mais eficiente para a melhora do equilíbrio imediato de idosas sedentárias. **MÉTODOS:** Ensaio clínico experimental com amostragem não probabilística por acessibilidade, com participação de 75 mulheres sedentárias acima de 70 anos de idade, residentes do estado do Rio Grande do Sul. A pesquisa foi realizada entre ambiente domiciliar e o Laboratório de Pesquisa e Extensão da ESEFID-UFRGS, dependendo da disponibilidade das idosas. As participantes foram divididas três grupos, sendo estabilização rítmica (ER), reversão de estabilizadores (RE) e controle (CR), os quais foram submetidos a uma sessão do programa de Exercícios de Otago, sendo que nos grupos ER e RE será associada à técnica FNP específica conforme sorteio. O instrumento de avaliação como equilíbrio dinâmico funcional foi o teste Time Up and-Go. **ANÁLISE ESTATÍSTICA:** Os dados quantitativos serão expressos em mediana e intervalo interquartil e tamanho de efeito, visto análise estatística não paramétrica. O programa estatístico utilizado será o SPSS e o nível de significância adotado será $p \leq 0,05$. **RESULTADOS:** Comparando os resultados dos grupos RE e ER pré e pós, nota-se uma melhora após a intervenção. Ambos os grupos apresentaram valor-p significativo para o projeto, porém os resultados não mostraram qual das duas técnicas apresenta maior efeito agudo. O grupo controle não apresentou resultados significativos para a pesquisa.