

EFICÁCIA DE EXERCÍCIOS PENDULARES NO EQUILÍBRIO E NA MOBILIDADE DE IDOSOS SEDENTÁRIOS ATENDIDOS EM UM AMBULATÓRIO GERIÁTRICO

Vacchi CO, Resende TL.

Introdução: O envelhecimento leva a uma série de modificações fisiológicas sobre todos os sistemas corporais, tornando o idoso vulnerável à deterioração físico-funcional. O exercício é essencial para manter a independência funcional em idosos, porque mantém e melhora a força muscular, a coordenação motora e o equilíbrio, evitando as principais causas de instabilidade e de quedas. **Objetivo:** Avaliar a eficácia de um programa de exercícios pendulares para a melhora do equilíbrio e da mobilidade de idosos sedentários atendidos em um ambulatório geriátrico. **Material e Métodos:** Este ensaio clínico randomizado foi desenvolvido com 27 idosos divididos por sorteio simples em: Grupo Controle (GC; n=14; idade de $73,4 \pm 6,1$ anos; 13 mulheres) e Grupo Intervenção (GI; n=13; idade de $73,4 \pm 6,1$ anos; 12 mulheres), submetidos a testes de equilíbrio (Escala de Berg-EEB) e mobilidade (*Timed up and Go test* – TUG), no início e no final do estudo. O GI foi submetido a 16 sessões de exercícios (2 vezes/ semana; 30 minutos/sessão) no equipamento Ascensor (alongamentos, senta/ levanta, pêndulo anterior e pêndulo posterior). As comparações intragrupo foram feitas através dos testes *t* de Student para dados pareados e teste de Wilcoxon, enquanto as comparações entre os grupos se deram através dos testes *t* de Student para grupos independentes e Mann-Whitney. **Resultados:** Na análise pré-intervenção, os idosos não diferiram estatisticamente em termos de distribuição por sexo ($p=0,275$), idade ($p=0,957$), estado civil ($p=1,000$), cognição ($p=0,730$), EEB ($p=0,327$) e TUG ($p=0,879$). Após a intervenção, os indivíduos apresentaram diferenças estatisticamente significativas em termos do equilíbrio (EEB pré= $49,3 \pm 3,2$ pontos e pós= $54,8 \pm 1,4$ pontos; $p < 0,001$) e da mobilidade funcional (TUG pré= $10,9 \pm 2$ s e pós= $8,7 \pm 1,8$ s; $p=0,001$). **Conclusão:** O programa de exercícios pendulares no equipamento Ascensor, além de seguro, foi eficaz em melhorar a mobilidade funcional e o equilíbrio dos idosos sedentários atendidos em um ambulatório geriátrico.