

FÓRUM CIENTÍFICO DO UNICERP E ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA EDIÇÃO 2021

EQUILÍBRIO ENTRE IDOSOS: um estudo comparativo entre sedentários e ativos

Patrícia Aparecida Santos Vieira¹, Gisélia Gonçalves de Castro², Juliana Gonçalves Silva de Mattos³

E-mail: patriciasaudeirai@gmail.com

¹Acadêmica de Fisioterapia, Centro Universitário do Cerrado Patrocínio, Graduação em Fisioterapia, Patrocínio, Brasil; ²Doutora, Centro Universitário do Cerrado Patrocínio, Programa de Iniciação Científica, Departamento de Pesquisa, Patrocínio, Brasil; ³Mestre, Centro Universitário do Cerrado Patrocínio, Departamento de Enfermagem e Fisioterapia, Patrocínio, Brasil.

Introdução: O processo de envelhecimento gera um desgaste físico natural, alterando o equilíbrio, deixando as quedas mais evidentes e frequentes, o que acaba influenciando a capacidade de realização das atividades da vida diária dos idosos.

Objetivo: Comparar o estado de equilíbrio entre idosos sedentários e ativos. **Materiais e Métodos:** Estudo descritivo, comparativo e transversal, de caráter quantitativo, realizado com 30 idosos de ambos os sexos alocados em igual número em dois grupos (sedentários e ativos). Excluíram-se aqueles que possuíam órteses e/ou próteses, com transtornos mentais, com doenças neurológicas, com deformidades em membros inferiores ou superiores, e mais de 25% de faltas. Aplicou-se a Escala de equilíbrio de Berg (EEB), a escala de Tinetti e o teste *Timed Up and Go* (TUG). Utilizou-se o teste Mann-Whitney U para comparação entre os grupos, com nível de significância de 5%.

Resultados: O grupo dos idosos sedentários apresentou média de idade maior ($x=68$ anos; DP 5,42; 59-75 anos de idade) do que o grupo dos idosos ativos ($x=65,9$ anos; DP 5,66; 60-75 anos). Ambos os grupos estão vulneráveis às quedas, principalmente o grupo dos sedentários (Berg: 86,7%; Tinetti: 33,3%; TUG: 100%). Observou-se diferença estatisticamente significativa entre os grupos ($p \leq 0,05$), onde o grupo dos ativos apresentou melhor equilíbrio, mesmo todos possuindo risco moderado para quedas. À escala de Tinetti pode-se verificar que também houve diferença estatisticamente significativa onde o grupo dos ativos apresentou melhor equilíbrio quanto a se levantar ($p=0,00$), ter equilíbrio em pé ($p=0,00$), no teste dos três tempos com os pés juntos ($0,01$), no comprimento da altura do passo ($p=0,00$), no Desvio da linha reta ($p=0,03$) e no equilíbrio do tronco ($p=0,01$). **Conclusão:** Apesar de ambos os grupos enquadrarem-se como de risco moderado para quedas, o grupo dos ativos apresentou melhor equilíbrio do que o grupo dos sedentários.

Palavras-chave: Idosos. Envelhecimento. Equilíbrio.

Financiamento: Sem financiamento