

## EQUILÍBRIO DE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Eduardo Venturini Rodrigues<sup>1</sup>; Ana Jéssica de Oliveira<sup>2</sup>; Luiz Henrique Peruchi<sup>3</sup>

1. Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: eduardoventurinic4@gmail.com
2. Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: anajessika\_1995@hotmail.com
3. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: peruchi@umc.br

Área de conhecimento: **Saúde**

**Palavras- chave:** Atividade Física; equilíbrio; idosos

### INTRODUÇÃO

Aumento acelerado da população idosa vem ocorrendo em quase todo o mundo, inclusive no Brasil, cuja população acima de 60 anos de idade corresponde a 8,56% da população geral, com tendência a atingir 11% em 2020 e 19% em 2050. Com a maior expectativa de vida da população, também aumenta a prevalência de enfermidades agudas e crônicas, em decorrência das alterações fisiológicas graduais e progressivas ocasionadas pelo envelhecimento (RODRIGUES; TAVELLA, 2014). Deste modo, com os avanços da ciência e da tecnologia, no que diz respeito à saúde, há um maior controle sobre doenças infectocontagiosas e crônico-degenerativas, o que tem promovido uma queda na taxa de mortalidade; os novos moldes culturais têm gerado uma queda também na taxa de fecundidade, devido, por exemplo, aos métodos anticoncepcionais e a uma maior inserção da mulher no mercado de trabalho. Isso tem propiciado uma mudança no perfil demográfico da população em nível mundial, sendo hoje o envelhecimento populacional um fenômeno considerável, apresentando um crescimento elevado da população idosa em comparação a outros grupos etários (CAMARANO; KANSO; CARVALHO, 2013). A atividade física regular melhora a qualidade e expectativa de vida do idoso, devendo ser estimulada ao longo da vida. Programas e ações públicas de atividades físicas específicas, voltadas para a população idosa, representam também um desafio, pois deve ser levada em conta a preparação dos profissionais, a sensibilização da população, a implementação das atividades e a existência de políticas públicas e apoio dos gestores (CAMPOS; CORDEIRO; REZENDE; VARGAS; FERREIRA, 2014). O equilíbrio é um processo complexo que depende da integração da visão, da sensação vestibular e periférica, dos comandos centrais e respostas neuromusculares e, particularmente, da força muscular e do tempo de reação. Um declínio da função relacionado à idade pode ser demonstrado em todas as partes desses sistemas tendo como resultado o fato de que um terço da população acima de 65 anos sofre quedas a cada ano (SILVA; ALMEIDA; CASSILHAS, 2007).

### OBJETIVOS

Este projeto teve como objetivo principal verificar o equilíbrio dos idosos praticantes de atividade física, analisando o equilíbrio dos participantes, identificando as principais dificuldades e analisando de acordo com o gênero.

### METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada com 30 idosos, sendo 15 do sexo feminino e 15 do sexo masculino, com idade acima de 60 anos, praticantes de atividade física em um projeto voltado para o exercício físico em idosos, localizado em um município do Alto Tietê. Foi solicitada autorização ao responsável pela instituição e após o estudo ser aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Instituição, foi marcado dia e horário para uma reunião com os

participantes. Para a coleta dos dados foi utilizada a escala de equilíbrio de Berg, criada em 1992 por Katherine Berg que analisa o equilíbrio dos idosos, ele é constituído por 14 tarefas e tem uma pontuação máxima de 56 que pode ser alcançada, possuindo cada item uma escala ordinal de 5 alternativas que variam de 0 a 4 pontos. O teste é simples, fácil de administrar e seguro para a avaliação de pacientes idosos. Ele somente requer um cronômetro e uma régua como equipamentos e a sua execução leva-se em torno de 15 minutos (SILVA; ALMEIDA; CASSILHAS, 2007).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

**Tabela 1:** Valores obtidos a partir do instrumento de avaliação Escala de Equilíbrio de Berg.

TAREFAS	MÉDIA FEMININO	MÉDIA MASCULINO
1. Posição sentada para posição em pé	4	4
2. Permanecer em pé sem apoio	4	4
3. Permanecer sentado sem apoio	4	4
4. Posição em pé para posição sentada	3,67	4
5. Transferências	4	4
6. Permanecer em pé com os olhos fechados	4	3,94
7. Permanecer em pé com os pés juntos	4	4
8. Alcançar a frente com os braços estendidos	4	4
9. Pegar um objeto do chão	4	3,94
10. Virar-se para olhar para trás	4	3,94
11. Girar 360 graus	4	3,87
12. Posicionar os pés alternadamente no degrau	4	4
13. Permanecer em pé com um pé à frente	4	3,94
14. Permanecer em pé sobre um pé	3,67	3,54
TOTAL	55,34	55,17

Nota- se que os idosos do sexo masculino apresentaram, de acordo com a escala de Equilíbrio de Berg, pontuações menores do que o sexo feminino em algumas tarefas, demonstrando uma diferença significativo na tarefa 14, em que dos 15 pesquisados do sexo masculino, 6 apresentaram um ponto a menos. Segundo Pimentel e Scheicher (2009), os escores variam de 0 a 56 e, quanto maior o escore, melhor o equilíbrio do sujeito avaliado.

Deste modo, cada ponto a menos na escala corresponde a um aumento do risco de quedas; entre os escores 56 a 54, cada ponto a menos é associado a um aumento de 3 a 4% no risco de quedas; entre 54 e 46, a um aumento de 6 a 8% de chances, sendo que abaixo de 36 pontos o risco de quedas é de quase 100%.

## CONCLUSÃO

Os resultados mostraram que o desempenho no teste de Berg foi pior no grupo masculino do que no feminino, sugerindo que os mesmos têm maior risco de quedas e que a prática regular de atividades físicas pode diminuir gradativamente esse desempenho, no entanto se faz necessário a realização de novas pesquisas.

## REFERÊNCIAS

ANACLETO, Mellisa Castrezana; AQUINO, Rita de Cássia; REBUSTINI, Flávio. Qualidade de vida em idosos em um programa de alongamento. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP, 2017.

BURITI, Marcelo de Almeida; MACEDO, M. M. (2011). **Exercício e atividade física para o idoso**. In: Witter, C. & Buriti, M. A. Envelhecimento e Contingências Da Vida. Campinas, Jul/Ago 2008. Disponível em: <http://www.redalyc.org/html/2350/235016539012/>. Acesso em: 27 Abr 2018.

CAMARANO, Ana Amélia; KANSO, Solange; CARVALHO, Daniele Fernandes, 2013. **Envelhecimento populacional, perda de capacidade laborativa e políticas públicas**. Disponível em: [http://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/3841/1/bmt54\\_nt01\\_envelhecimento.pdf](http://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/3841/1/bmt54_nt01_envelhecimento.pdf). Acesso em: 15 Mar 2018.

CAMÕES, Miguel; FERNANDES, Fábica; SILVA, Bruno; RODRIGUES, Tiago; COSTA, Nuno; BEZERRA, Pedro. **Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais**. Motricidade. Edições Desafio Singular, vol. 12, n. 1, pp. 96-105, Mar 2016. Disponível em: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1646-107X2016000100010](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2016000100010). Acesso em: 10 Out. 2018.

CAMPOS, Ana Cristina Viana; CORDEIRO, Edméia de Campos; REZENDE, Gabrielli Pinho; VARGAS, Andréa Maria Duarte; FERREIRA, Efigênia. Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde da família. Texto Contexto Enfermagem, Florianópolis, Out/ Dez 2014. Disponível em: [http://www.scielo.br/pdf/tce/v23n4/pt\\_0104-0707-tce-23-04-00889.pdf](http://www.scielo.br/pdf/tce/v23n4/pt_0104-0707-tce-23-04-00889.pdf). Acesso em: 25 set. 2018.

HORTA, Yuri Soares; SILVA, Daniel Pestana. **Treinamento de força e seus benefícios para nadadores velocistas**. XII Jornada Científica. Faculdades Integradas de Bauru – FIB 2017. Disponível em: [http://www.fibbauru.br/custom/561/uploads/EDUCACAO\\_FISICA.pdf](http://www.fibbauru.br/custom/561/uploads/EDUCACAO_FISICA.pdf). Acesso em: 13 Out 2018.

PAIVA, Lídia Maria Martins. Avaliação e comparação do equilíbrio em idosos através da Escala de Equilíbrio de Berg. Dissertação de Mestrado. Escola Superior de Saúde. Leiria, Ago. 2016. Disponível em: [https://iconline.ipleiria.pt/bitstream/10400.8/2433/1/L%C3%ADdia\\_formato\\_relatorio\\_mestrado\\_Int\\_Env\\_Activo.pdf](https://iconline.ipleiria.pt/bitstream/10400.8/2433/1/L%C3%ADdia_formato_relatorio_mestrado_Int_Env_Activo.pdf). Acesso em: 25 Set. 2018.