

# AVALIAÇÃO DO EQUILÍBRIO E DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS NÃO INSTITUCIONALIZADOS

## Autores

Rayne Ramos Fagundes(1); Raphaela Gonçalves da Silva(2); Giovanna Angela Leonel Oliveira(3); Priscila Valverde de Oliveira Vitorino(2); Estelamaris Tronco Monego(3); Naraiana de Oliveira Tavares(3).

## Afiliação

(1) Universidade Estadual de Goiás; (2) Pontifícia Universidade Católica de Goiás (3) Universidade Federal de Goiás

**Introdução:** O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, caracterizado por alterações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas. Cerca de 30% dos idosos entre 65 a 75 anos apresentam alguma alteração de equilíbrio e as queixas de déficit de equilíbrio na população acima de 65 anos chegam a 85%. As quedas são as consequências mais perigosas do desequilíbrio e da dificuldade de locomoção. **Objetivo:** Avaliar a relação entre o nível de atividade física, o equilíbrio e o risco de quedas em idosos não institucionalizados. **Método:** Estudo quantitativo, observacional, transversal, com idosos de três instituições. Foram aplicados: o Questionário de caracterização, o Questionário de atividade física, o Timed Up and Go e a Escala de Equilíbrio de Berg. Foram aferidos o peso, a altura e calculado índice de massa corporal. Os dados dos idosos que não responderam a qualquer um dos seguintes questionários ou testes acima; e aqueles em que estava faltando a informação da idade foram retirados. Foram utilizados os testes: Qui-quadrado, Mann-Whitney, e a Correlação de Spearman. O projeto foi aprovado no Comitê de Ética da Pontifícia Universidade Católica de Goiás segundo o parecer de número 942.049. **Resultados:** Foram avaliados 136 idosos, 35 pouco ativos ou sedentários; três apresentaram pontuação menor que 45 (indicando risco de quedas futuras) e 135 (99,326 %) realizaram o teste em menos de 20 segundos (baixo risco de quedas). Não houve diferença entre ativos e sedentários quanto ao tempo de realização do Timed Up and Go. Os idosos ativos obtiveram pontuação total na Escala de Equilíbrio de Berg significativamente maior que os sedentários, e a pontuação na questão 14 também foi maior nesse grupo em relação aos sedentários. Houve correlação negativa entre a idade e a pontuação na Escala de Equilíbrio de Berg; correlação positiva entre a renda e o tempo de atividade física semanal; e negativa entre tempo no Timed Up and Go e a pontuação na Escala de Equilíbrio de Berg. **Conclusão:** Os idosos ativos apresentaram melhor equilíbrio segundo o Berg, porém não houve diferença entre ativos e sedentários quanto ao Timed Up and Go.