

EQUILÍBRIO, MOBILIDADE E FORÇA FUNCIONAL DE MEMBROS INFERIORES E SUPERIORES EM IDOSAS E SUA RELAÇÃO COM O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA.

Autores

(1) Marcia Regina da Silva, (2) Lilian Marin, (3) Fatima Ferretti, (3) Clodoaldo Antônio De Sá, (3) Vanessa da Silva Corralo, (3) Priscila Roberta Reck e (3) Priscila Roberta Reck

Afiliação

(1) Docente titular do Curso de Graduação em Fisioterapia da Universidade Comunitária da Região de Chapecó - Unochapecó. Discente do Programa de Pós Graduação Stricto Sensu doutorado em Ciências da Saúde da Unochapecó; (2) Docente titular do Curso de Graduação em Fisioterapia da Universidade Comunitária da Região de Chapecó – Unochapecó; (3) Docente titular do Programa de Pós Graduação Stricto Sensu Mestrado e Doutorado em Ciências da Saúde da Universidade Comunitária da Região de Chapecó - Unochapecó.

Introdução: O envelhecimento provoca alterações no sistema locomotor podendo comprometer o equilíbrio e a mobilidade, sendo que a prática de atividade física objetiva minimizar esses efeitos. **Objetivo:** Avaliar o equilíbrio, mobilidade, força funcional de membros superiores e inferiores em idosas e verificar a relação com o nível de atividade física. **Metodologia:** Estudo quantitativo, descritivo e de corte transversal com 25 idosas entre 60 e 76 anos, num município do Oeste Catarinense. Avaliou-se o equilíbrio pela escala de equilíbrio de Berg (EEB), mobilidade pelo teste de levantar e caminhar cronometrado (TUGT), força funcional de membros superiores (Arm Curl) e membros inferiores (Chair Stand), bem como o nível de atividade física pelo questionário internacional de atividade física (IPAQ). Os dados foram analisados por meio de análise de variância (ANOVA), seguido do teste post hoc de Tuckey. A pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética e pesquisa da instituição sob protocolo número 366/12. **Resultados:** A média de idade das mulheres foi 65,32 (\pm 4,37) anos, massa corporal 75,50 Kg (\pm 11,49), estatura 1,58m (\pm 0,05), IMC 30,19 Kg/m² (\pm 5,84). 13 idosas foram classificadas como irregularmente ativas, seis ativas e seis sedentárias. A média geral dos escores de EEB foi de 53,72 (\pm 2,52); TUGT: 10,27 (\pm 2,31); Arm Curl: 14,96 (\pm 3,85); Chair Stand: 10,20 (\pm 1,85). Quando comparadas as médias das variáveis em relação ao nível de atividade física, houve diferença estatisticamente significativa no equilíbrio ($p=0,002$), sendo que as idosas ativas apresentaram melhor desempenho na EEB ($54,67 \pm 1,21$), do que as irregularmente ativas ($54,46 \pm 1,39$) e as sedentárias ($51,17 \pm 3,76$), sendo $p= 0,014$ e $0,026$, respectivamente e, na mobilidade pelo TUGT, houve diferença significativa entre os grupos ($p=0,011$), sendo que as idosas irregularmente ativas obtiveram tempo de 9,15 (\pm 1,14) segundos enquanto as sedentárias fizeram em 12,77 (\pm 3,04) segundos ($p= 0,002$), não havendo diferença significativa entre as ativas: 10,22 (\pm 1,56) segundos com as sedentárias ($p=0,061$), nem com as irregularmente ativas ($p=0,476$). **Conclusão:** As idosas apresentam boa mobilidade e equilíbrio e fraca força funcional de MMII. O nível de atividade física influenciou positivamente no equilíbrio e, praticar atividade física de

alguma forma também afeta positivamente na mobilidade. São necessários novos estudos com amostras maiores para analisar e comparar as variáveis estudadas.