

# 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/m<sup>2</sup> ( $\pm$  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.