

# RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E EQUILÍBRIO EM MULHERES DE MEIA-IDADE E IDOSAS RESIDENTES NO MUNICÍPIO DE SANTA CRUZ/RN

Autores

Pedro Rafael de Souza Macêdo 1 Luana Caroline de Assunção Cortez 1 Sabrina Gabrielle Gomes Fernandes 1 Ingrid Guerra Azevedo 2 Saionara Maria Aires da Camara 1

Afiliação

1-Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí, Universidade Federal do Rio Grande do Norte (FACISA-UFRN) 2-Programa de Pós-graduação em Fisioterapia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)

**INTRODUÇÃO:** O processo de envelhecimento na população brasileira vem ocorrendo de forma acelerada nas últimas décadas, em decorrência da redução da mortalidade infantil e pelo aumento da expectativa de vida. Com o avançar da idade há deterioração dos sistemas orgânicos, levando a alterações no seu funcionamento, o que pode refletir no cotidiano e desempenho físico. **OBJETIVO:** Verificar as possíveis relações entre a prática de atividade física e equilíbrio entre mulheres de meia-idade e idosas residentes na comunidade. **MÉTODOS:** Foi realizado um estudo observacional analítico e transversal com 208 mulheres com idades entre 41 a 80 anos, residentes no município de Santa Cruz/RN. O trabalho foi aprovado pelo comitê de ética sob o parecer n. 1.875.802, de acordo com a resolução 466/12. Para coleta de dados foi utilizado um questionário estruturado contendo informações pessoais e sociodemográficas. O equilíbrio foi mensurado através do tempo de permanência em apoio unipodal com os olhos abertos e fechados e a média do tempo em segundos para os dois testes foi utilizada para análise. A prática de atividade física foi avaliada pelo autorrelato (sim e não). Para análise dos dados foram utilizados os testes t-Student e Regressão Linear Múltipla, com nível de significância 5% e IC 95%. **RESULTADOS:** A média de idade foi de 60,1 anos ( $\pm 11,45$ ) e 83 (40%) relataram praticar atividade física regular. As idosas que praticavam atividade física permaneceram, em média, mais tempo em apoio unipodal, o que indica um melhor equilíbrio, sendo de 11,92s para as que reportaram prática regular de atividade e 10,84s para as que relataram não realizar atividade física. A relação entre o equilíbrio e a prática de atividade física ficou mais evidente após o ajuste por variáveis de confusão (idade, renda, IMC e status menopausal) na análise de regressão linear múltipla. No modelo completamente ajustado, aquelas que não praticam atividade física têm uma redução de aproximadamente 2 ( $= -1,942$ ,  $p = 0,046$ ) segundos no desempenho médio dos testes de equilíbrio comparadas com o grupo que pratica atividade física. **CONCLUSÃO:** A prática de atividade física é uma ferramenta importante que se associa ao melhor equilíbrio de pessoas idosas, por isso, ações que visem o incentivo de sua realização de forma rotineira são consideradas benéficas na saúde dos idosos, contribuindo para a melhora e manutenção do equilíbrio ao longo dos anos, além de reduzir os riscos de quedas e consequências associadas.