

RELAÇÃO ENTRE IDADE E EQUILÍBRIO EM MULHERES RESIDENTES NO INTERIOR DO RIO GRANDE DO NORTE

Autores

Pedro Rafael de Souza Macêdo 1 Sabrina Gabrielle Gomes Fernandes 1 Luana Caroline de Assunção Cortez 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 Brasil é um país em desenvolvimento que vem passando por uma rápida transição demográfica, marcada principalmente pelo aumento no quantitativo de idosos. Esse público enfrenta modificações significativas durante o envelhecimento, marcado por alterações metabólicas e hormonais que repercutem no sistema musculoesquelético, aumentando o risco de quedas. **OBJETIVO:** Verificar a relação entre a idade e o equilíbrio em mulheres idosas e analisar se esta relação se mantém após o ajuste por covariáveis. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo observacional analítico de caráter transversal, que avaliou 208 mulheres com idade entre 41 a 80 anos residentes na comunidade do 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. Foram coletados dados pessoais e sociodemográficos por meio de questionário. O equilíbrio foi mensurado pelo tempo de permanência em apoio unipodal (perna direita e esquerda) com os olhos abertos e fechados. Para análise dos dados foram utilizados os testes ANOVA com post-hoc de Tukey e análise de Regressão Linear Múltipla, sendo considerado nível de significância 5% e IC de 95%. **RESULTADOS:** Foram avaliadas 50 mulheres entre 41-50 anos, 52 entre 51-60 anos, 56 entre 61-70 anos e 50 entre 71-80 anos. Observa-se um claro gradiente em relação ao tempo de permanência médio em apoio unipodal e os estratos de idade, sendo este tempo maior nos estratos mais jovens, reduzindo progressivamente com o aumentar da idade. A média de equilíbrio unipodal com olhos abertos para os grupos 41-50, 51-60, 61-70 e 71-80 foi de 23,8s, 18,8s, 15,4s e 7,8s, respectivamente. Com os olhos fechados os respectivos tempos médios foram de 10,3s, 5,2s, 4,9s e 2,2s. A relação entre a idade e o tempo médio de equilíbrio unipodal em ambos os testes se manteve mesmo após os ajuste pelas covariáveis renda, IMC, status menopausal e prática de atividade física na análise de regressão linear múltipla. As mulheres do grupo mais jovem mantem o equilíbrio por, em média, 17,5s 7,9s que o grupo mais idoso nos testes com os olhos abertos e fechados respectivamente. **CONCLUSÃO:** O avançar da idade é associado ao declínio do equilíbrio em mulheres, por isso, estratégias que visem a sua melhora devem ser implantadas para que seja possível alcançar faixa etária mais avançada com uma considerada capacidade física, prevenindo episódios traumáticos e consequências drásticas na funcionalidade e capacidade física.