

MELHORA DE EQUILÍBRIO COM POTENCIALIZAÇÃO PÓS-ATIVAÇÃO EM IDOSAS SE CORRELACIONA POSITIVAMENTE COM O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

I. G. Fernandes, K. F. Costa, G. L. R. Machado, A. C. C. Queiroz, B. Miarka, A. C. Barbosa

Introdução: Para neutralizar perturbações no equilíbrio é necessário torque rápido. Porém, acontece redução da potência muscular com o envelhecimento. A potencialização pós-ativação (PPA) é capaz de aumentar temporariamente a potência muscular em resposta a uma atividade contrátil condicionante. **Objetivo:** Comparar variáveis associadas com equilíbrio postural de idosas em situação controle versus PPA e identificar o impacto do processo de envelhecimento no equilíbrio antes e após a PPA e na força de preensão manual. **Metodologia:** A amostra foi composta por 48 mulheres (idade: $71 \pm 6,9$ anos). Este estudo (parecer do CEP: 2.001.171) avaliou força de preensão manual bilateral, equilíbrio antes e após uma PPA usando a contração sustentada até a falha da tarefa de flexão plantar monopodal com perna dominante. Utilizou-se o teste T-pareado, Wilcoxon e regressão linear. **Resultado e Discussão:** As análises pareadas identificaram diferenças significativas entre a situação controle e a PPA para oscilação total ($73,4 \pm 20,6$ vs. $68,1 \pm 19,8$ cm; $p=0,010$), velocidade de oscilação ($3,7 \pm 1,0$ vs. $3,4 \pm 0,9$ cm/s; $p=0,004$), raiz quadrada média do deslocamento médio-lateral-RQM_ML ($0,6 \pm 0,1$ vs. $0,5 \pm 0,1$ cm; $p=0,000$) excursão médio lateral ($2,9 \pm 0,7$ vs. $2,5 \pm 0,5$ cm; $p=0,000$) e área (mediana= $7,95$ (mínimo= $4,61$; máximo= $1,37$) vs. $6,25$ ($4,74$; $9,18$) cm²; $p=0,043$). O modelo de regressão mostrou correlação ($R=0,798$; $p=0,019$) entre força de preensão manual esquerda (negativa), as variáveis de equilíbrio (distância média e RQM_ML) após PPA (positiva) e idade das idosas. **Conclusão:** A PPA foi eficaz para melhora do equilíbrio de forma aguda, além disso, o teste de equilíbrio após a PPA se correlaciona positivamente com o processo de envelhecimento.