



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2014: SIC - XXVI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2014
<b>Local</b>	Porto Alegre
<b>Título</b>	ANÁLISE DO EQUILÍBRIO, DA FORÇA E DA FLEXIBILIDADE DE MEMBROS INFERIORES DE IDOSOS COM QUEDAS E SEM QUEDAS
<b>Autor</b>	VANESSA DIAS POSSAMAI
<b>Orientador</b>	ANDREA KRUGER GONÇALVES

O envelhecimento é um processo contínuo, durante o qual ocorrem mudanças progressivas, embora, não do mesmo modo e nem na mesma época para todas as pessoas. Entre as modificações significativas do envelhecimento estão a diminuição das capacidades físicas: força, flexibilidade, resistência aeróbica e equilíbrio. A queda é considerada um dos principais problemas de saúde pública no público idoso. Deste modo, é importante identificar quais fatores estão associados com sua ocorrência. Acredita-se que algumas capacidades físicas podem proteger os idosos no sentido de evitar quedas. Deste modo, o objetivo deste trabalho foi analisar o equilíbrio, a força e flexibilidade de membros inferiores de idosos com e sem quedas. A amostra foi composta por integrantes de um projeto de extensão universitária direcionado ao público idoso para a prática de atividade física regular. O estudo foi do tipo descritivo, sendo a amostra composta por um total de 223 idosos com média de idade de 70.93 anos divididos em dois grupos de acordo com o histórico de quedas: Grupo 1 (GR1=34) composto por idosos com no mínimo uma queda nos últimos 6 meses, Grupo 2 (GR2= 189) idosos sem relato de quedas. Os instrumentos utilizados foram os testes físicos de “sentar e alcançar” para a flexibilidade de membros inferiores (FLEXMI); “sentar e levantar” para força de membros inferiores (FMS) e “sentar, caminhar 2,44m e sentar” para equilíbrio e agilidade (EA) da bateria ‘Senior Fitness Test’ de Rikli e Jones (2001). Para avaliação do equilíbrio utilizamos: alcance funcional anterior (AF), apoio unipodal (AU) e *Timed Up and Go* (TUG). A análise de dados foi realizada a partir do teste “t” para amostras independentes ( $p < 0,01$ ), no programa estatístico SPSS 18.0. A média e o desvio padrão no teste de FLEXMI foram: GR1=  $-2,79 \pm 10,82$  cm., GR2=  $-0,46 \pm 9,70$  cm.; FMI: GR1=  $13,48 \pm 5,20$  rep., GR2=  $15,87 \pm 4,66$  rep.; EA: GR1=  $6,52 \pm 2,17$  seg., GR2=  $5,72 \pm 1,70$  seg.; AF: GR1=  $29,32 \pm 7,42$  cm., GR2=  $33,02 \pm 7,52$  cm.; AU: GR1=  $17,91 \pm 10,96$  cm., GR2=  $22,35 \pm 10,03$  cm.; TUG: GR1=  $7,18 \pm 2,34$  seg., GR2=  $6,23 \pm 1,87$  seg.. Houve diferença estatisticamente significativa nas variáveis FMI, AF, AU e TUG, sendo que o GR2 obteve os melhores resultados em todos testes. O GR1 com histórico de quedas apresentou menos força e menor equilíbrio. Os resultados parecem indicar que o histórico de quedas dos idosos do GR1 pode estar associado com menor nível de aptidão física nas variáveis força de membros inferiores e equilíbrio. Estudos experimentais são necessários para testar essa hipótese e indicar estratégias efetivas para a redução de quedas na população idosa.