

RELAÇÃO DO MEDO DE CAIR COM APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS ATIVOS

Amanda Suely Rodriguez de Vargas¹; Andrea Kruger Gonçalves²

¹Acadêmica do curso de Educação Física/UFRGS e Bolsista de Iniciação Científica/UFRGS

²Doutora em psicologia e Prof. Adjunto do curso de Educação Física/UFRGS e coordenadora do PROJETO CELARI

INTRODUÇÃO

Envelhecimento: mudanças físicas e psicossociais → influência capacidades físicas



alterações na capacidade funcional dos idosos

- Diminuição dos níveis de funcionalidade afeta cotidiano do idoso → preocupação relacionada ao risco de quedas com o avançar da idade

Objetivo: Relacionar o risco de quedas percebido (medo de cair) com a aptidão física de idosos praticantes de exercício físico

RESULTADOS

Tabela: Coeficiente de correlação entre risco de quedas (medo de cair) e aptidão física

		FMS	FMI	FLEXMI	EA	FLEXS	RA
FES	Correlação Pearson	-,226*	-,364	-,224*	,514*	-,214	-,300*
	Sig*	,008	,000	,008	,000	,012	,001

Legenda: força membro superior (FMS), força membro inferior (FMI), Flexibilidade de membro inferior (FLEXMI), Equilíbrio/Agilidade (EA), Flexibilidade membro superior (FLEXS), Resistência aeróbica (RA), Escala de Eficácia de Quedas (FES).

→ Correlação estatisticamente significativa entre o FES e todos testes de aptidão física (FMS, FMI, FLEXMI, EA, FLEXS, RA)

→ Equilíbrio/agilidade (EA) apresentou grau de correlação moderado, enquanto nas outras correlações o grau foi fraco.

METODOLOGIA

Amostra: 172 idosos com idade igual ou superior a 60 anos participantes do projeto (CELARI) da ESEF/ UFRGS

Instrumentos:

→ Aptidão física: 'Senior Fitness Test' (RIKLI, JONES, 2001)

→ Avaliação do equilíbrio e risco de quedas: Escala de Eficácia de Quedas-FES-I-Brasil (CAMARGOS et al., 2010)

Análise Estatística: teste de correlação de Pearson no software estatístico SPSS 18.0

Aspectos Éticos: pesquisa aprovada pelo CEP do Instituto de Psicologia n. 25000.089325/2006-58

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Idosos com menor risco de quedas



melhor aptidão física

Indica-se a necessidade de mais estudos sobre esta temática

REFERÊNCIAS

CAMARGOS, F. F. O; DIAS, R. C; DIAS, R. M. C.; FREIRE, M. T. F. Adaptação transcultural e avaliação das propriedades psicométricas da Falls Efficacy Scale – International em idosos brasileiros (FES-I-BRASIL) *Rev Bras Fisioter*, v.14, n.3, p. 237-43, 2010.

RIKLI, R.; JONES, J. Senior Fitness Test Manual. Champaign: Human Kinetics, 2001.