



| | |
|-------------------|--|
| Evento | Salão UFRGS 2020: SIC - XXXII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS |
| Ano | 2020 |
| Local | Virtual |
| Título | EFEITOS AGUDOS DE DIFERENTES TÉCNICAS DE FNP NO EQUILÍBRIO DE IDOSAS SEDENTÁRIAS |
| Autor | WILLIAM DOS SANTOS VIEIRA |
| Orientador | CAROLINE PIETTA DIAS |

EFEITOS AGUDOS DE DIFERENTES TÉCNICAS DE FNP NO EQUILÍBRIO DE IDOSAS SEDENTÁRIAS

William Vieira¹, Caroline Pietta Dias¹
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

INTRODUÇÃO: O envelhecimento altera a capacidade de equilíbrio dos idosos, aumentando as chances de queda por perda na capacidade física e funcional dos mesmos. Os exercícios de equilíbrio e estabilidade assumem destaque para melhora do equilíbrio e portanto na prevenção de quedas. Existem técnicas de facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP) para melhorar o equilíbrio ainda pouco evidenciadas na literatura. **OBJETIVO:** Verificar qual técnica de estabilização do método FNP é mais eficiente para a melhora do equilíbrio imediato de idosas sedentárias. **MÉTODOS:** Ensaio clínico experimental com amostragem não probabilística por acessibilidade, com participação de 75 mulheres sedentárias acima de 70 anos de idade, residentes do estado do Rio Grande do Sul. A pesquisa foi realizada entre ambiente domiciliar e o Laboratório de Pesquisa e Extensão da ESEFID-UFRGS, dependendo da disponibilidade das idosas. As participantes foram divididas três grupos, sendo estabilização rítmica (ER), reversão de estabilizadores (RE) e controle (CR), os quais foram submetidos a uma sessão do programa de Exercícios de Otago, sendo que nos grupos ER e RE será associada à técnica FNP específica conforme sorteio. O instrumento de avaliação como equilíbrio dinâmico funcional foi o teste Time Up and-Go. **ANÁLISE ESTATÍSTICA:** Os dados quantitativos serão expressos em mediana e intervalo interquartil e tamanho de efeito, visto análise estatística não paramétrica. O programa estatístico utilizado será o SPSS e o nível de significância adotado será $p \leq 0,05$. **RESULTADOS:** Comparando os resultados dos grupos RE e ER pré e pós, nota-se uma melhora após a intervenção. Ambos os grupos apresentaram valor-p significativo para o projeto, porém os resultados não mostraram qual das duas técnicas apresenta maior efeito agudo. O grupo controle não apresentou resultados significativos para a pesquisa.