



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2013: SIC - XXV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2013
<b>Local</b>	Porto Alegre - RS
<b>Título</b>	Relação entre equilíbrio/agilidade e qualidade de vida em idosos ativos
<b>Autor</b>	EDUARDO HAUSER
<b>Orientador</b>	ANDREA KRUGER GONÇALVES

As quedas em idosos tem sido uma preocupação constante de pesquisadores de diversas áreas do conhecimento. O equilíbrio tem sido considerado uma variável importante para o controle corporal, visando a prevenção destes acontecimentos. O controle postural combinado com um maior nível de agilidade, pode trazer bons resultados relacionados a uma melhor execução de atividades de vida diária por parte de idosos. Com isso, o objetivo do trabalho foi verificar a relação entre equilíbrio/agilidade e qualidade de vida de idosos praticantes de exercício físico em um projeto de extensão universitária. A premissa deste estudo surgiu dos relatos dos idosos nas aulas. Deste modo, a partir do banco de dados do projeto procurou-se investigar a associação entre equilíbrio e qualidade de vida. O tema das quedas é atual e constante nas discussões teóricas relacionadas ao envelhecimento da população. A amostra foi composta por 94 participantes com média de idade de 68,8 ( $\pm 8,2$ ) anos. Para a avaliação do equilíbrio/agilidade foi utilizado o teste de levantar, andar 2,44m e voltar a sentar; para a avaliação da qualidade de vida aplicou-se o questionário SF-36 (todos domínios e somatório). Para a análise estatística foi utilizada a correlação de Spearman ( $p < 0,05$ ). O resultado da média no equilíbrio/agilidade foi 5,2. Já nos domínios do SF-36 verificou-se: Capacidade funcional (75,6); aspectos físicos (85,1); aspectos emocionais (81,9) Dor (71,6); Vitalidade (59,6); Saúde Mental (76,5); Aspectos Sociais (82,9); Estado Geral de Saúde (75,9). Para os domínios, o resultado mínimo é zero e o máximo é 100 pontos. O SF-36 indicou média de 114,88 pontos, onde a pontuação mínima é zero e a máxima é 150. Para estas duas variáveis, quanto maior a pontuação, maior a qualidade de vida dos indivíduos. As correlações foram estatisticamente significativas entre a variável equilíbrio/agilidade e todos os domínios do SF-36, além do somatório geral de qualidade de vida. Os resultados indicam que melhores resultados de equilíbrio/agilidade contribuem para a melhor qualidade de vida de idosos. Desta maneira, ressaltamos a importância de um trabalho focado nestas variáveis para que idosos possam executar as tarefas do cotidiano com maior qualidade. Além disso, estas variáveis podem estar associadas a um menor risco de cair e, portanto, trabalhando-as o risco de quedas é diminuído, prevenindo fraturas e lesões comuns após estes acontecimentos.