

# ANÁLISE DO EQUILÍBRIO, DA FORÇA E DA FLEXIBILIDADE DE MEMBROS INFERIORES DE IDOSOS COM QUEDAS E SEM QUEDAS

Vanessa Dias Possamai<sup>1</sup>; Andrea Kruger Gonçalves<sup>2</sup>

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

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

## INTRODUÇÃO

### envelhecimento

- processo contínuo e progressivo: diferenças individuais

### mudanças com a passagem do tempo

↓ capacidades físicas: força, flexibilidade, resistência aeróbica e equilíbrio

quedas: problema de saúde pública

**Objetivo:** Analisar o equilíbrio, a força e flexibilidade de membros inferiores de idosos com e sem quedas

## METODOLOGIA

#Tipo de Estudo: Descritivo

#Amostra: 223 idosos- média de idade de 70.93 anos

→GR1=34: com relato de queda nos últimos 6 meses

→GR2= 189: sem relato de quedas

#Instrumentos:

→Capacidades físicas: 'Senior Fitness Test' (Rikli e Jones, 2001)

→Equilíbrio: alcance funcional (DUNCAN et al., 1990), apoio unipodal (MACIEL e GUERRA, 2005) e *Timed Up and Go* (PODSIADLO e RICHARDSON, 1991)

#Análise Estatística: teste "t" para amostras independentes ( $p < 0,05$ ), no programa estatístico SPSS 18.0

# Aspectos éticos: pesquisa aprovada pelo CEP

## RESULTADOS

Tabela: Teste 't' para amostras independentes

	GR	n	Média	Desvio padrão	t	sig
FMI (rep.)	1	34	13,48	5,20	-2,673	.008
	2	189	15,87	4,66		
FlexMI (cm)	1	34	-2,79	10,82	-1,271	.205
	2	189	0,46	9,70		
EA (2,44m)	1	34	6,52	2,172	2,422	.016
	2	189	5,72	1,701		
TUG (3m)	1	34	7,18	2,343	2,61	.010
	2	189	6,23	1,878		
AF (cm)	1	34	29,32	7,42	-2,644	.009
	2	189	33,02	7,52		
AU (s)	1	34	17,91	10,96	-2,344	.020
	2	189	22,35	10,03		

Legenda: força membro inferior (FMI), Flexibilidade de membro inferior (FLEXMI), Equilíbrio/Agilidade (EA), Time up go (TUG), Alcance funcional (AF), Apoio unipodal (AU)

#Diferença estatisticamente significativa nas variáveis FMI, EA, TUG, AF, AU

#GR2: melhores resultados em todos testes

#GR1: ocorrência de quedas associada com nível inferior em capacidades físicas

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

#idosos com histórico de quedas: menor nível de aptidão física

# capacidades físicas parecem exercer efeito protetor para quedas em idosos

# necessidade de estudos longitudinais para acompanhar a evolução do histórico de quedas, assim como o nível de aptidão física

# necessidade de estudos experimentais para verificar o quanto a aptidão física atua como efeito protetor na prevenção de quedas

## REFERÊNCIA

- RIKLI, R.; JONES, J. Senior Fitness Test Manual. Champaign: Human Kinetics, 2001.  
 DUNCAN, P.W. et al. Stephanie. Functional reach: A new clinical measure of balance. *Journal of Gerontology*, Cary, v.45, n.6, p.M192-197, 1990.  
 MACIEL, A.C.C.; GUERRA, R.O. Prevalência e fatores associados ao déficit de equilíbrio em idosos. *R. bras. Ci e Mov.* v.13, n.1, p.37-44, 2005.  
 PODSIADLO, O.; RICHARDSON, S. The timed "up & go": a test of basic function mobility for frail elderly. *Journal of the American Geriatrics Society.* v.39, p.142-8, 1991.