

O EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO ORIENTADO NO EQUILÍBRIO CORPORAL DE IDOSOS

JULIANA GÖEBEL TREPTOW¹; ADRIANA SCHÜLER CAVALLI²; AIRTON JOSÉ ROMBALDI³

¹Escola Superior de Educação Física (ESEF/UFPEL) – jutreptow@gmail.com

²Escola Superior de Educação Física (ESEF/UFPEL) – adriscavalli@gmail.com

³Escola Superior de Educação Física (ESEF/UFPEL) – ajrombaldi@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Considerando os dados do último Censo (IBGE, 2010) observou-se que mais de 18 milhões de brasileiros viviam na fase chamada de “terceira idade”, ou seja, acima de 60 anos.

Em virtude desse crescimento, a preocupação em relação à capacidade funcional dos idosos surge como destaque em relação à saúde desse segmento etário (ALENCAR, BEZERRA, DANTAS, 2009). Mas, a adoção de um estilo de vida ativo é uma estratégia eficiente no desenvolvimento de melhores padrões de saúde e qualidade de vida (FERREIRA et al., 2005; SIQUEIRA et al., 2008; SILVA et al., 2011).

Em estudo realizado por Lima et al. (2010), foi avaliada a ginástica localizada sobre a postura e a flexibilidade de idosas em oito semanas de treinamento, os resultados mostraram que a prática de exercícios físicos orientados melhorou a postura e a flexibilidade das idosas. No estudo realizado por Hashimoto et al., (2009) foi elaborado um programa postural, onde foram avaliados 11 sujeitos, que após 20 sessões de treinamento apresentaram alterações significativas na postura corporal e também na melhora do equilíbrio.

Portanto, o presente estudo foi realizado com o objetivo de avaliar se o equilíbrio de indivíduos idosos sofreriam alterações após um programa de treinamento utilizando exercícios posturais e de fortalecimento muscular, visando a conscientização corporal e manutenção do equilíbrio.

2. METODOLOGIA

Este estudo caracterizou-se como um ensaio clínico realizado com idosos do sexo feminino, com idade entre 60 e 81 anos divididas em dois grupos: Grupo Intervenção (GI) e Grupo Controle (GC). Para o GI foram convidadas mulheres idosas, residentes no município de Pelotas/RS, participantes do Núcleo de Atividades para a Terceira Idade (NATI/UFPEL) e o GC foi composto por idosas que faziam parte de grupos de convivência do Centro de Extensão em Atenção a Terceira Idade da Universidade Católica de Pelotas (CETRES/UCPel). Todas as idosas responderam o Questionário Internacional de Atividade Física adaptado para idosos IPAQ (BENEDETTI, MAZO, BARROS, 2004).

Para avaliar o equilíbrio corporal das idosas antes e após o programa de ginástica, foi utilizado o teste de equilíbrio dinâmico através do protocolo proposto por Podsiadlo e Richardson (1991, apud FIGUEIREDO, LIMA e GUERRA), intitulado *Time Up and Go* (TUG) e na avaliação do equilíbrio estático foi utilizado o Teste de Apoio Unipodal com os olhos fechados, de acordo com protocolo sugerido por Gustafson (2000).

Aplicou-se um programa de ginástica postural que teve duração de 10 semanas (30 sessões), com três aulas semanais, sendo que as 6 sessões iniciais foram para adaptação dos exercícios, onde cada aula teve duração de 60 minutos, sendo dividida em: alongamento inicial e final (10 minutos), exercícios aeróbios (20 minutos) e exercícios posturais e de fortalecimento muscular (30 minutos), conforme Benedetti et al. (2008) adaptado de Sinaki (1989).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra inicial desse estudo foi de 32 idosas, sendo 16 idosas no GI e 16 idosas no GC. Entretanto duas idosas do GC não compareceram aos pós-teste, havendo perda amostral de 12,5%. A amostra final do estudo foi então composta por 30 sujeitos, sendo 16 idosas do GI (66,2 anos \pm 4,3) e 14 idosas do GC (67,9 anos \pm 5,3).

Na avaliação entre grupos, o GI mostrou alterações estatisticamente significativas em relação ao GC para a variável Equilíbrio Estático (EE) direito em pré-intervenção, mas não apresentou diferença no pós; no Equilíbrio Estático (EE) esquerdo em pós-intervenção e, não apresentou diferença estatística significativa em relação ao Equilíbrio Dinâmico (ED) tanto na pré como pós-intervenção, conforme demonstrado na Tabela 1 a seguir.

Tabela 1. Média entre grupos no pré e pós-teste para as capacidades de equilíbrio estático e dinâmico.

| Testes | Grupo Intervenção | | Grupo Controle | | p-valor* | |
|------------------------------|-------------------|----------------|----------------|----------------|----------|-------|
| | Pré | Pós | Pré | Pós | Pré | Pós |
| | \bar{x} (dp) | \bar{x} (dp) | \bar{x} (dp) | \bar{x} (dp) | | |
| Equilíbrio estático direito | 0,07 (0,48) | 0,12 (0,08) | 0,04 (0,02) | 0,07 (0,07) | 0,03* | 0,12 |
| Equilíbrio estático esquerdo | 0,07 (0,05) | 0,12 (0,09) | 0,04 (0,04) | 0,04 (0,03) | 0,11 | 0,00* |
| Equilíbrio dinâmico | 0,09 (0,01) | 0,07 (0,01) | 0,08 (0,02) | 0,07 (0,01) | 0,11 | 0,27 |

*p-valor: <0,05. \bar{x} : Média. dp: Desvio padrão.

4. CONCLUSÕES

Podemos concluir que idosas praticantes de exercícios posturais, de fortalecimento muscular e aeróbios, aliados a respiração adequada, equilíbrio e flexibilidade obtiveram resultados significativos em relação a idosas com comportamento sedentário. Podemos afirmar que os exercícios físicos são benéficos para um envelhecimento saudável, corroborando com muitos pesquisadores.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

IBGE. **Primeiros resultados definitivos do Censo 2010.**

Acessado em 23 ago 2018. Online. Disponível em:
http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=1866&id_pagina=1

ALENCAR, NA; SOUZA, Jr JV; ARAGÃO, JCB; FERREIRA, MA; DANTAS E. Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias. **Fisioter. Mov.**, Curitiba, v. 23, n. 3, p. 473-481, jul./set. 2010.

FERREIRA, M; MATSUDO, S; MATSUDO, V; e BRAGGION, G. Efeitos de um programa de orientação física e nutricional sobre o nível de atividade física de mulheres fisicamente ativas de 50 a 72 anos de idade. **Rev Bras Med Esporte** _ Vol. 11, Nº 3 – Mai/Jun, 2005.

SIQUEIRA, FV et al. Atividade Física em Adultos e Idosos. **Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro**, 24(1):39-54, jan, 2008.

SILVA, EC et al. Estudo da relação entre o nível de atividade física e o risco de quedas em idosas. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v.18, n.1, p. 23-30, jan/mar. 2011.

LIMA, HCO et al. Avaliação dos benefícios da ginástica localizada sobre a postura e a flexibilidade de mulheres na terceira idade. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo**, v.24, n.4, p.525-34, out./dez. 2010.

HASHIMOTO, B et al., 2009. Análise da postura de participantes de um programa postural em grupo. **Revista Eletrônica de Fisioterapia da FCT/UNESP**, v.1, n.1, 2009.

BENEDETTI, TRB; MAZO, GZ; BARROS MV. Aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física para avaliação do nível de atividades físicas de mulheres idosas: validade concorrente e reprodutibilidade teste/reteste. **Rev Bras Ciên e Mov.** 2004; 12(1):25-33.

SINAKI, M; WAHNER, HW; OFFORD, KP; HODGSON, SF: Efficacy of nonloading exercises in prevention of vertebral bone loss in postmenopausal women: a controlled trial. **Majo Clin Proc** 1989, 64(7):762-769.

FIGUEIREDO, KMOB; LIMA, KC; GUERRA, RO. Instrumentos de avaliação do equilíbrio corporal em idosos. **Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum.** 2007;9(4):408-413.

GUSTAFSON, AS; NOAKSON, ACG; KRONHED, ACG; MÖLER, M; MÖLER, C. Changes in balance performance in physically active elderly people aged 73-80. **Scand J Rehabil Med** 32:168-72, 2000.

BENEDETTI, MG; BERTI, L; PRESTI, C; FRIZZIERO, A; GIANNINI, S. Effects of an adapted physical activity program in a group of elderly subjects with flexed posture:



clinical and instrumental assessment. **Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation** 2008, 25; 5:32.