

RESUMO - FISIOTERAPIA

RELAÇÃO ENTRE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA, EQUILÍBRIO E QUEDAS EM IDOSOS INDEPENDENTES

Júlia Amaral De Almeida (id.amaral18@gmail.com)

Adrielly Nascimento (magnificart7@gmail.com)

Jamily Corrêa De Souza (220069173@aluno.unig.edu.br)

Roberta Monique Martins Pereira (robertamartinns2@gmail.com)

Ana Clara Bonifácio De Souza (ana_bonifacio2019@hotmail.com)

Saleth Barros Damaceno (salethdam@gmail.com)

Daniel Joppert (djoppert@yahoo.com)

Madson Da Silva Matos (madsonmatos@yahoo.com.br)

Marilia Salete Tavares (mariliasalete@gmail.com)

Adalgiza Mafra Moreno (adalgizamoreno@hotmail.com)

Introdução: O envelhecimento é um processo natural que, embora não determine necessariamente declínio funcional, pode associar-se ao sedentarismo e à fragilidade, aumentando o risco de quedas e comprometendo a autonomia e a qualidade de vida do idoso. A literatura evidencia que a prática

regular de atividade física é um fator protetor, melhorando o equilíbrio, a força e a estabilidade postural, reduzindo, assim, a incidência de quedas. Objetivo: Avaliar a associação entre histórico de quedas, marcha e equilíbrio, variáveis antropométricas e a prática de atividade física em idosos ativos e sedentários. Material e Métodos: Trata-se de um estudo observacional transversal, aprovado pelo Comitê de Ética (CAAE: 67496423.6.0000.8044). A amostra prevista é de 100 idosos (50 ativos e 50 sedentários), de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos. Até o momento, foram avaliados 78 idosos (51 ativos e 27 sedentários). Foram aplicados questionários sobre histórico de quedas, doenças e hospitalizações, além de avaliações de sinais vitais, medidas antropométricas e composição corporal por bioimpedância. O desempenho funcional foi mensurado por meio do teste Timed Up and Go (TUG) e do Índice de Tinetti, que avaliam, respectivamente, mobilidade e risco de quedas, e os componentes de marcha e equilíbrio. Resultados: Observou-se predominância do sexo feminino em ambos os grupos, com média de idade semelhante entre os participantes: Ativos: 69 ± 6 anos e sedentários: 72 ± 8 anos. O grupo ativo apresentou menores valores médios de IMC e Relação Cintura Estatura (RCEst), indicando composição corporal mais saudável, além de pressão arterial mais controlada. Quanto aos aspectos sociodemográficos, a maioria em ambos os grupos possuía ensino médio completo e se autodeclarava branca ou parda. O grupo ativo apresentou melhor desempenho em todas as variáveis funcionais. A média de quedas foi de $0,24 \pm 0,47$ entre os ativos e $0,93 \pm 0,83$ entre os sedentários ($p < 0,001$). O tempo médio no TUG foi de $10,01 \pm 3,56$ s nos ativos e $12,88 \pm 6,05$ s nos sedentários ($p < 0,001$), indicando maior agilidade e menor risco de quedas nos fisicamente ativos. A pontuação de equilíbrio do Tinetti foi de $11,74 \pm 3,29$ para ativos e $8,31 \pm 2,52$ para sedentários ($p < 0,001$); já a pontuação de marcha foi de $10,29 \pm 2,77$ e $8,59 \pm 3,49$, respectivamente ($p < 0,001$). A pontuação total do Tinetti também diferiu significativamente ($21,91 \pm 5,61$ nos ativos e $16,56 \pm 5,64$ nos sedentários; $p < 0,001$), evidenciando melhor equilíbrio e marcha nos idosos ativos. Conclusão: Os resultados demonstram que a prática regular de atividade física está associada a melhor composição corporal, menor pressão arterial, menor ocorrência de quedas, melhor mobilidade e desempenho funcional em idosos,

confirmando seu papel protetor frente às perdas relacionadas ao envelhecimento.

Palavras-chave: idoso; atividade física; acidentes por quedas.