

# EQUILÍBRIO DO IDOSO

Diego Monteiro De Carvalho\*

Marcela Mistilides Regatieri\*\*

## RESUMO

Este estudo visou buscar relações entre o equilíbrio do Idoso e a prática de atividades físicas. Com o envelhecimento a força muscular diminui e se os exercícios não fazem parte da vida dos idosos, ou o fazem em baixo nível, as conseqüências podem ser agravantes como problemas funcionais, de equilíbrio, entre outros. Esta revisão sistemática teve como objetivo analisar os estudos que correlacionaram o treino resistido (TR) isolado, o equilíbrio e a função de idosos saudáveis. Pesquisas feitas mostram a diferença entre idosos ativos e não ativos. Estudos com parâmetros de treino e amostra uniformes são necessários para melhor comparação dos resultados, sobretudo em idosos com padrão funcional elevado.

Palavras-chaves: Idoso; Equilíbrio; Exercícios Físicos.

## ABSTRAT

This study aimed to look for correlations between the balance of the Elderly and physical activity. With aging, muscle strength decreases and if the exercises are not part of the life of the elderly, or do low level, the consequences can be aggravating as functional problems, balance, among others. The purpose of this systematic review was to assess the effects of resistance training (RT) alone on balance performance and functional capacity in healthy elderly. Surveys show the difference between active and non-active elderly. Studies with training parameters and sample uniforms are needed to better compare the results, especially in elderly patients with high functional pattern.

Keywords: Elderly; Balance; Physical Exercises.

\*Graduação em Educação Física e bacharelado. Centro Universitário do Norte Paulista. E-mail: dim\_carvalho@hotmail.com

\*\* Graduação em Educação Física e bacharelado. Centro Universitário do Norte Paulista. E-mail: mmr\_mah@hotmail.com

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
2. DESENVOLVIMENTO	4
2.1. Objetivo	4
2.2. Materiais e Métodos	4
3. RESULTADOS	8
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	9
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	10

# 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um fenômeno mundial, do qual o Brasil apresenta um dos mais agudos processos. O envelhecimento da população é uma tendência no país e tem tendo um aumento considerável. Segundo IBGE em pesquisa feita na última década em comparativo de 2000 e 2010 com idosos de 60 anos ou mais sua representatividade na população passou de 14.5 milhões para 20.5 milhões.

Com o aumento progressivo da idade o corpo sofre mudanças e alterações diminuindo resistência e vitalidade com isso algumas doenças degenerativas e crônicas aparecem comprometendo assim o idoso a atividades e tarefas motoras mais comuns e básicas do seu dia a dia.

Para o controle postural funcionar em harmonia requer a interação entre sistemas perceptivos (informações somatosensitivas e sensoriais) e sistemas de ação ( produção de forças para controlar os sistemas de posicionamento do corpo).

Os sistemas somatosensoriais, visual e vestibular devem funcionar em perfeita sincronia, porém com o envelhecimento esses sistemas ficam comprometidos vão se tornando lentos afetando o equilíbrio no idoso gerando instabilidade postural, também juntamente com esses sistemas as alterações musculares e osteoarticulares causam essa instabilidade postural nessa faixa etária.

Este trabalho teve como objetivo avaliar idosos sedentários e praticantes de atividade física, estabelecendo um parâmetro para uma melhora no equilíbrio do corpo e que a prática regular de exercícios físicos por idosos pode melhorar a capacidade física, proporcionar ganho de autoestima, confiança, vitalidade, ou seja, uma melhora na sua qualidade de vida, contribuindo para diminuição do risco de quedas, comuns em idosos, além de trazer infinitos benefícios para o corpo e a mente.

## **2. DESENVOLVIMENTO**

### **2.1 Objetivo**

Este trabalho teve como objetivo avaliar a propensão a quedas em idosos que praticam atividades físicas e idosos sedentários através de testes, mensurando o tempo de realização do mesmo e de mobilidade funcional em ambos os grupos.

Além disso, verificar também a propensão à queda, separando os idosos em subgrupos de baixo, médio e alto risco, comparando os resultados de ambos os grupos.

Estudos apontam que a falta de atividade física afeta diretamente o metabolismo, a capacidade de locomoção e o equilíbrio de idosos, sendo este o fator que mais sofre com a ausência da atividade física durante a terceira idade.

### **2.2 Materiais e Métodos**

O levantamento acompanhou cerca de 30 pessoas, com idades entre 60 e 75 anos, formando-se dois grupos onde metade da população praticantes de atividades físicas alongamento ou atividade aeróbia (caminhada) pelo menos três vezes por semana de um projeto ou academia em São José do Rio Preto e a outra metade idosos da mesma cidade, porém sedentários não frequentadores de atividade ou exercício.

O Objetivo era observar se a incidência de desequilíbrio tem relação com a falta de exercícios físicos.

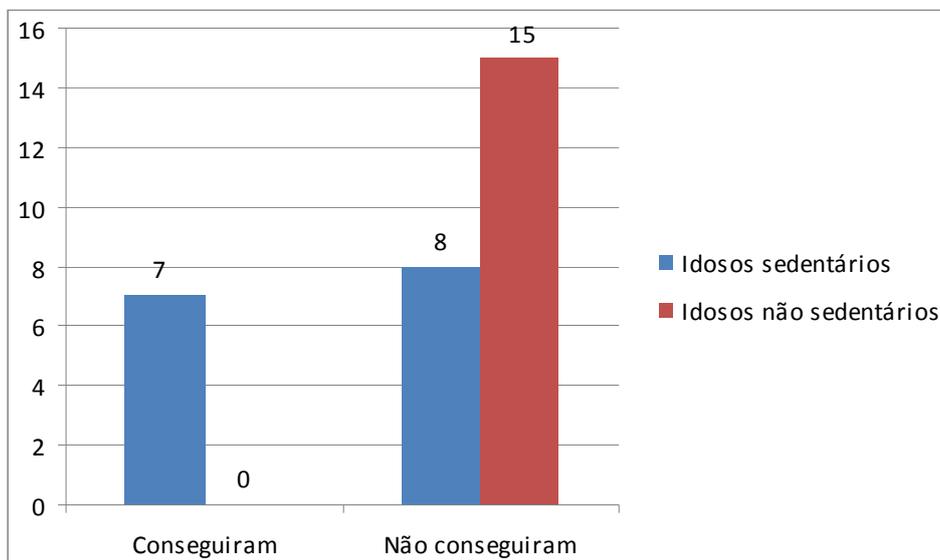
Foi realizado o teste com alguns exercícios com os respectivos idosos, os exercícios presentes na avaliação buscavam abranger a mobilidade, controle postural, e sistemas sensoriais perceptivos e de ação.

Testes Realizados:

1 - Permanecer em pé sem apoio.

Capacidade de ficar em pé sem se apoiar por dois minutos.

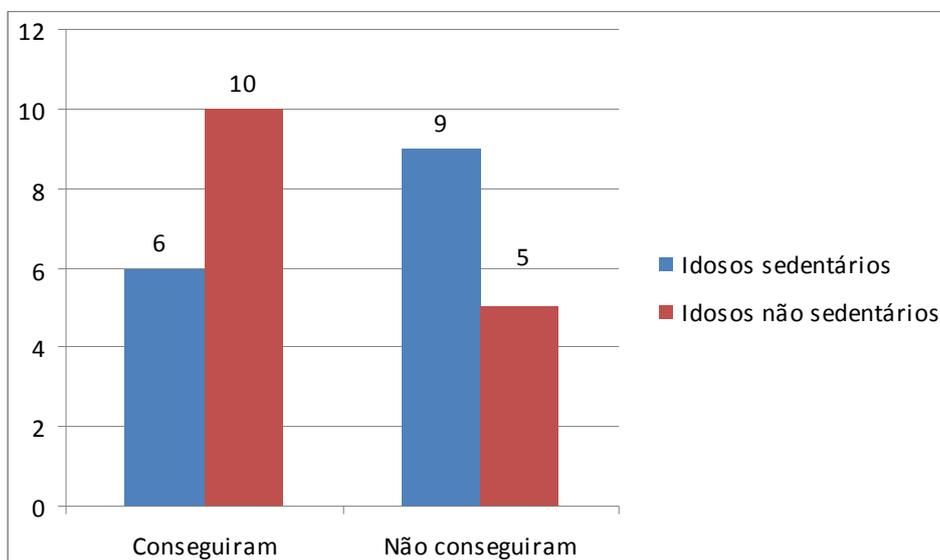
Nesse teste não houve dificuldades maiores, a maioria dos idosos conseguiram realizar normalmente, porém 8 (oito) participantes sedentários na faixa etária entre 65 a 70 anos procuraram se apoiar e não permaneceram na posição inicial pelos dois minutos, já os idosos que praticavam atividades físicas, conseguiram realizar bem o teste, sem dificuldades.



2 - Posição em pé para posição sentada.

Sentar-se com uso mínimo das mãos com segurança.

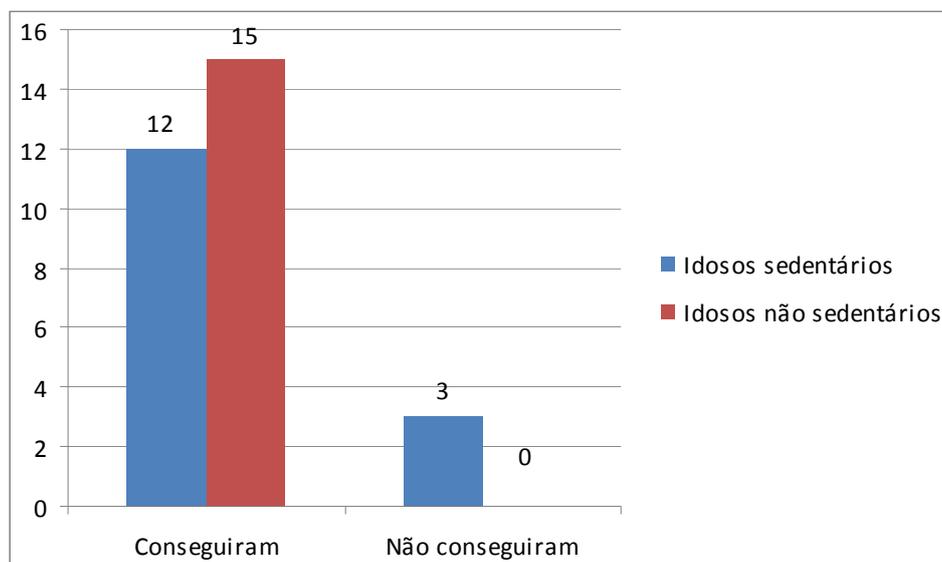
Grande parte dos idosos utilizaram pelo menos uma das mãos como forma de segurança ao sentar-se, 9 (nove) idosos sedentários e 5 (cinco) praticantes de atividade. Neste caso a dificuldade se apresentou nos idosos com idade de 70 anos ou mais.



### 3 - Permanecer em pé com os pés juntos.

Posicionar os pés juntos independente e permanecer por 2 minutos com segurança.

Esse exercício trouxe certa instabilidade aos idosos após 1 minuto se equilibrando, somente 3 (três) idosos sedentários terminou o teste próximo a 1 minuto e meio, já os praticantes de atividades físicas realizaram bem o teste.

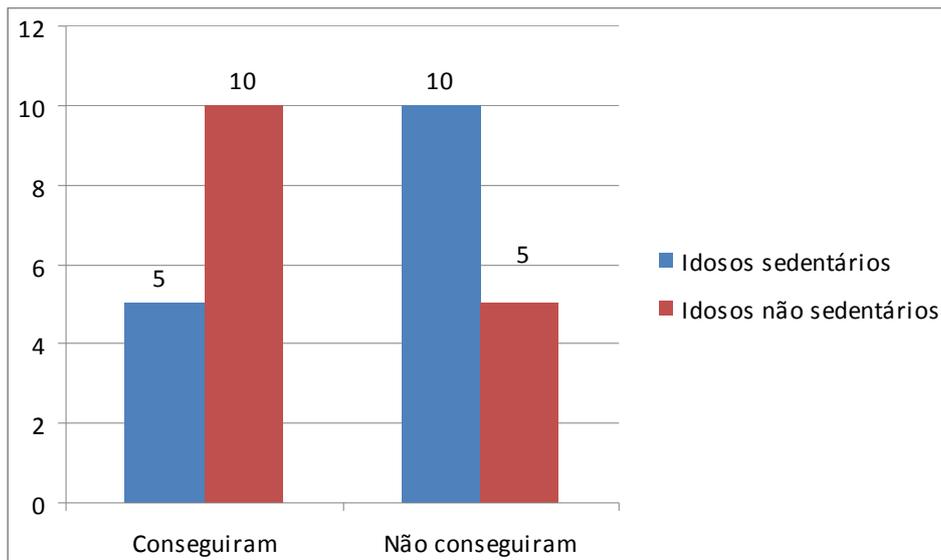


### 4 - Permanecer em pé sem apoio com os olhos fechados.

Capaz de permanecer em pé com segurança com os olhos fechados por 15 segundos.

Metade conseguiu realizar normalmente e outra metade trouxe certo desconforto.

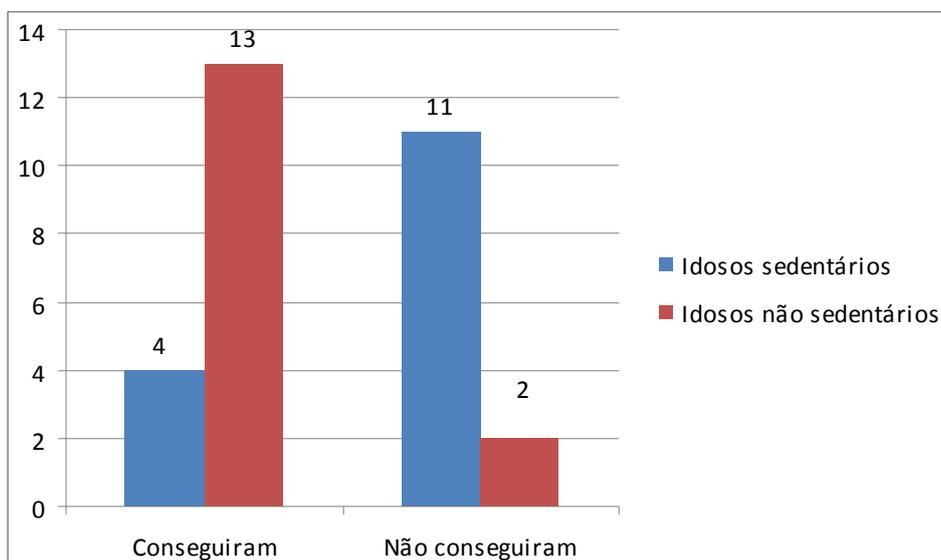
E esse desconforto aconteceu em ambos os casos. Em 5 (cinco) idosos ativos praticantes de atividade com idades de 66 a 74 anos e em 10 (dez) idosos sedentários com idade de 65 a 75 anos.



#### 5 - Girar 360 graus com os braços abertos.

Girar completamente ao redor de si mesmo com os braços abertos, primeiramente em sentido horário e depois sentido contrário.

Teriam que manter uma regular estabilidade postural, porém muitos encontraram dificuldades no teste, mas como era de se esperar 11 (onze) idosos dos 15 (quinze) sedentários encontraram dificuldades de manter o equilíbrio e somente 2 (dois) idosos dos 15 (quinze) ativos praticantes de atividade encontrou a dificuldade de se equilibrar.



### **3. RESULTADOS**

Como era de se esperar o exercício físico é muito importante e acaba sendo um diferencial se comparar pessoas praticantes com pessoas sedentárias, pois auxilia de maneira positiva e segura a estabilidade, equilíbrio e confiança de realizar tarefas motoras básicas na terceira idade, sendo importante na vida ativa do idoso.

Os idosos na faixa etária de 70 a 75 anos encontraram maiores dificuldades nas etapas do teste. Tal prevalência de certo modo é normal, pois distúrbios de marcha e equilíbrio acometem em pessoas mais velhas, trazendo não só o desequilíbrio, mas também riscos de desencadear outros agravantes, como quedas e conseqüentemente dependência.

O desequilíbrio limita a vida ativa do idoso, isso se dá por diversos fatores que estão relacionados ao envelhecimento natural que gerando modificações estruturais e funcionais, reduzindo a vitalidade e causando aparecimento de doenças ósseas, alterações sensoriais pelo corpo, comprometendo sua estabilidade e real situação de locomoção.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Constatou-se no presente estudo que o equilíbrio e a qualidade de vida são resultados da interação de muitos fatores, um deles o exercício físico.

Assim sendo, idosos sedentários têm maior risco de quedas e que a prática regular de atividades físicas interfere nesse desempenho.

O setor responsável pela saúde deve estar ciente de que o desafio maior no século XXI, no Brasil, será cuidar de uma população de mais de 32 milhões de idosos, fazendo frente a uma crescente demanda por procedimentos diagnósticos e terapêuticos das doenças crônicas, além de uma demanda ainda maior por serviços de reabilitação física e mental.

Será preciso estabelecer indicadores de saúde capazes de identificar idosos de alto risco de perda funcional e orientar ações concentradas de promoção de saúde e manutenção da capacidade física.

Os exercícios físicos são importantes para manter o idoso ativo e aumentar sua disposição para as atividades do dia-a-dia. Sua prática regular possibilita a prevenção de quedas, favorece a auto-estima, contribui para que o idoso aprenda a conhecer melhor o seu corpo e suas funções.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSIS, M. **Promoção da saúde e envelhecimento: orientações para o desenvolvimento de ações educativas com idosos.** Rio de Janeiro, RJ: CRDE Unati Uerj, 2002.

JÚNIOR, C. M. P; HECKMAN, M. F. de. Distúrbios da Postura, Marcha e Quedas. In: CANÇADO, Flavio Aluizio Xavier; DOLL, Johannes; GORZONI, Milton Luiz. **Tratado de Geriatria e Gerontologia.** 3. Ed. Guanabara Koogan, 2011.

MACIEL, A. C. C; GUERRA, R. O. **Prevalência e fatores associados ao déficit de equilíbrio em idosos.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento. 2005; 13(1): 37-44.

MIYAMOTO S.T, LOMBARDI J, B. K., RAMOS L.R, NATOUR J. **Brazilian version of the Berg balance scale.** Braz J Med Biol Res 2004; 37: 1411-21.

RUWER, S. L; ROSSI, A. G; SIMON, L. F. **Equilíbrio no idoso.** Revista Brasileira de Otorrinolaringologia. V.71, n.3, 298-303, mai./jun. 2005.

SILVA A; Et al. **Equilíbrio, Coordenação e Agilidade de Idosos Submetidos à Prática de Exercícios Físicos Resistidos.** Revista Brasileira Medicina Esporte v.14,n. 2,p. 88-93. Mar/Abr, 2008.