

Resumo:

As alterações do equilíbrio com o envelhecimento são problemas comuns que podem causar importantes limitações nas atividades da vida diária e quedas nos sujeitos idosos. A participação em um programa de exercícios resistidos pode preservar e aprimorar o equilíbrio, reduzindo a quantidade de quedas da própria altura. Objetivo: avaliar as alterações no equilíbrio e a quantidade de quedas da própria altura em idosas submetidas a um programa de exercícios resistidos do Projeto III Idade em Movimento da UNESA-Cabo Frio/RJ. Metodologia: a amostra foi composta por 30 idosas, divididas em um grupo experimental (GE; n: 15; Idade: $66\pm 3,7$ anos; IMC: $26,31\pm 4,3$), submetido a exercícios resistidos com halteres, bastões e caneleiras (2 a 3 séries de 8 a 10 repetições para cada exercício), em uma frequência de 3 vezes na semana e duração de 60 minutos por sessão, durante 12 semanas, e um grupo controle (GC; n: 15; Idade: $67\pm 4,9$ anos; IMC: $25,48\pm 5,1$). A análise do equilíbrio foi feita através da plataforma de força (AMTI, USA) acoplada ao software Balance Clinic. O protocolo utilizado foi com olhos abertos e base aberta com duração de 20 segundos na posição bipodal. Avaliou-se o deslocamento do centro de pressão (COP) lateral direito (DLD), esquerdo (DLE), anterior (DAnt), posterior (DPost) e a área elíptica (AE). As informações sobre a quantidade de quedas foram obtidas através de aplicação de questionário com análise dos últimos 3 meses antes do período de intervenção e no final do estudo. Utilizou-se a ANOVA com medidas repetidas, seguida do post hoc de Tukey para a análise dos dados. Verificou-se que houve uma redução significativa ($p < 0,05$) no DLE ($\Delta = -36,56\%$), DAnt ($\Delta = -45,60\%$) e AE ($\Delta = -55,10\%$) e na quantidade de quedas ($\Delta = -75,25\%$) do GE em relação ao pré-teste. Não houve alterações significativas no GC. Na comparação intergrupos, observou-se que o GE apresentou menores oscilações do COP no DLE ($\Delta = -40,83\%$), DAnt ($\Delta = -49,48\%$) e AE ($\Delta = -55,63\%$) e menor quantidade de quedas ($\Delta = -75,83\%$) em relação ao GC no pós-teste ($p < 0,05$). CONCLUSÃO: a participação regular em um programa de exercícios resistidos pode ser uma medida de prevenção para reduzir a quantidade de quedas e melhorar o equilíbrio em idosas.