

Título: Associação entre equilíbrio e postura corporal em mulheres idosas

Autor(es) Vanessa Ferreira Rodrigues; Jéssica Ramos Salvador; Rodrigo Gomes de Souza Vale*

E-mail para contato: rodrigovale@globo.com

IES: UNESA

Palavra(s) Chave(s): Envelhecimento; Equilíbrio; Análise Postural

RESUMO

O objetivo do estudo foi avaliar a associação entre equilíbrio e postura corporal em mulheres idosas. A amostra contou com 15 sujeitos iniciantes (GE; n: 15; Idade: $69 \pm 4,1$ anos; IMC: $27,82 \pm 3,4$) no programa de atividades físicas do Projeto III Idade em Movimento, no período do primeiro semestre de 2013, na Universidade Estácio de Sá - Cabo Frio/RJ, que consiste em exercícios aeróbicos e resistidos (caminhada: 15 minutos; 2 a 3 séries de 8 a 10 repetições para cada exercício: 35 minutos; 3x/sem; 50 minutos/sessão). A análise do equilíbrio foi feita através da plataforma de força (AMTI, USA), acoplada ao software Balance Clinic, utilizando-se o protocolo de base aberta e olhos abertos com duração de 20 segundos na posição bipodal, com o sujeito mantendo o olhar na direção de um alvo visual fixado a 90 cm de distância. Avaliou-se o centro de pressão (COP) projetado na plataforma observando-se o deslocamento lateral direito (DLD), esquerdo (DLE), anterior (DAnt), posterior (DPost), a amplitude de deslocamento látero-lateral (DLL) e ântero-posterior (DAP) e a área elíptica (AE). A análise postural foi feita observando-se os pontos anatômicos para identificação dos desnivelamentos de quadril (DQ) e ombro (DO) em vista anatômica anterior e formação de hiperlordose lombar (HL) e hipercifose torácica (HC) em vista anatômica lateral, através de um simetógrafo (Sanny, Brasil). O teste Qui-quadrado de Pearson foi utilizado para a análise estatística e apresentou associações significantes entre o DLD e o DO (ombro direito mais elevado) ($\chi^2=12,00$; $p<0,05$), o DAP e a HL ($\chi^2=15,27$; $p<0,05$) e a AE e o DQ (quadril direito mais elevado) ($\chi^2=12,13$; $p<0,05$). Observou-se que a postura lordótica e desnivelamentos de ombro e quadril apresentados na amostra podem ser os causadores do deslocamento do centro de gravidade e das oscilações do COP. Isso pode provocar desequilíbrios posturais acentuados. Dessa forma, a participação regular em um programa de exercícios físicos pode ser uma estratégia de fortalecimento muscular e conservação da postura corporal em sujeitos idosos.