

**Título: Níveis de correlação entre equilíbrio e indicadores de saúde em mulheres idosas**

Autor(es) Vanessa Ferreira Rodrigues; Adryane A. Oliveira; Rodrigo Gomes de Souza Vale\*

E-mail para contato: rodrigovale@globo.com

IES: UNESA / Rio de Janeiro

Palavra(s) Chave(s): envelhecimento; equilíbrio; indicadores de saúde

**RESUMO**

O objetivo do estudo foi avaliar os níveis de correlação entre equilíbrio e indicadores de saúde em mulheres idosas. A amostra contou com 19 sujeitos iniciantes (Idade:  $66 \pm 4,1$  anos; IMC:  $27,29 \pm 2,96$ ) no programa de atividades físicas do Projeto III Idade em Movimento, no período do primeiro semestre de 2014, 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 a amplitude de deslocamento látero-lateral (DLL) e ântero-posterior (DAP) e a área elíptica (AE). Foram utilizados os indicadores de saúde da circunferência de cintura abdominal (CC) e a relação cintura-quadril (RCQ), através de medidas de circunferência aferidas com uma trena (Sanny, Brasil). O teste de correlação de Pearson apresentou associações significantes entre o DLL e RCQ ( $r=0,678$ ;  $p=0,005$ ), DAP e CC ( $r=0,557$ ;  $p=0,031$ ), DAP e RCQ ( $r=0,700$ ;  $p=0,004$ ), AE e CC ( $r=0,528$ ;  $p=0,043$ ) e AE e RCQ ( $r=0,659$ ;  $p=0,007$ ). Observou-se que quanto maior forem os valores de CC e RCQ, maior é o deslocamento do COP nas amplitudes látero-lateral e ântero-posterior e na área elíptica. A gordura excessiva na região abdominal pode diminuir o equilíbrio de sujeitos idosos. Dessa forma, a participação regular em um programa de exercícios físicos pode ser uma estratégia de preservação do equilíbrio corporal e controle dos indicadores de saúde no envelhecimento.