

EFEITOS DE DIFERENTES MODALIDADES ESPORTIVAS NO EQUILÍBRIO DE IDOSOS

Rose Löbell¹, Lauren X. Pairé¹, Martieli S. da Silva¹, Melissa M. Braz²

1. Graduanda de Fisioterapia da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM)

2. Docente do departamento de Fisioterapia e Reabilitação (UFSM) / orientadora

Resumo:

Uma das alterações fisiológicas mais significantes no envelhecimento é a alteração de equilíbrio. De encontro a essa realidade, a atividade física regular contribui contra os problemas típicos do envelhecimento. O objetivo deste trabalho é relatar os efeitos de diferentes modalidades esportivas no equilíbrio de idosos.

Foi realizada uma pesquisa de artigos nas bases de dados SciELO e Lilacs.

Foram utilizados 8 artigos. A literatura revisada apresenta variados testes para o equilíbrio, o que dificulta uma comparação mais relevante. Os estudos apresentaram mudanças positivas no equilíbrio de idosos ativos quando comparados a sedentários, porém resultados discordantes quanto às diferenças entre modalidades esportivas.

Constatou-se que para o equilíbrio de idosos a prática de atividade física é mais importante que a escolha do esporte. Destaca-se os efeitos positivos das artes marciais para idosos e ressalta-se que há poucos trabalhos recentes sobre esta temática.

Palavras-chave: envelhecimento; esportes; reabilitação.

Trabalho selecionado para a JNIC pela instituição: UFSM.

Introdução:

Entre as diversas alterações fisiológicas próprias do envelhecimento, uma das mais significantes é a alteração de equilíbrio, diretamente relacionada a quedas e consequentes perdas de autonomia e independência do idoso. De encontro a essa realidade, a atividade física regular contribui de diversas formas contra os problemas típicos do processo de envelhecimento. Porém, ainda são poucos os estudos que comparam os efeitos de diferentes categorias esportivas na população idosa.

O objetivo deste trabalho é relatar os efeitos de diferentes modalidades esportivas no equilíbrio de idosos.

Metodologia:

Foi realizada uma pesquisa de artigos nas bases de dados SciELO e Lilacs, utilizando-se as palavras-chave “idosos”, “equilíbrio”, “treinamento” e “exercício físico”. Foram incluídos artigos em português e inglês de 2012 a 2017. Foram excluídos resumos, teses, dissertações, trabalhos de conclusão de curso, trabalhos duplicados, que não especificassem a modalidade esportiva analisada ou que não avaliassem o equilíbrio.

Resultados e Discussão:

Dentre 142 artigos, 8 foram utilizados para a revisão, com um total de 406 indivíduos de ambos os sexos, com 60 anos ou mais. As modalidades esportivas analisadas foram musculação, hidroginástica, caminhada, karatê, dança, square stepping e tai chi chuan.

Quatro artigos utilizaram a Escala de Equilíbrio de Berg (EEB) para avaliação: um trabalho comparou caminhada, hidroginástica e musculação e houve diferença de cerca de 8,23% na pontuação entre idosos ativos e sedentários, não havendo diferença significativa entre as modalidades. Em outra intervenção, um programa de musculação resultou em uma pequena diferença positiva na pontuação do teste. Um artigo comparou grupos de karatê e hidroginástica com idosos inativos e os praticantes de karatê obtiveram melhores pontuações (52, 50,5 e 44, respectivamente). Os praticantes de square stepping demonstraram uma pontuação 7,48% maior após o treinamento.

Um estudo quase experimental avaliou a prática de tai chi chuan pela EEB, Timed Up and Go (TUG) e teste de Romberg, que mostraram melhoras significativas após 3 meses de intervenção, mas em novos testes após 6 meses, não houve significância. O TUG foi usado em um artigo para avaliar idosos praticantes de musculação, hidroginástica e inativos, os resultados foram 8,0 segundos, 8,8 e 8,9. Um trabalho avaliou o equilíbrio e outras variáveis pelo American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD) e as modalidades de musculação e dança não apresentaram diferenças significativas quando comparadas a um grupo de atividades gerais. Um último trabalho avaliou praticantes de caminhada e musculação pelo teste Short Physical Performance Battery (SPPB) e todos os grupos conseguiram atingir o tempo mínimo do teste.

Conclusões:

Constatou-se que para o equilíbrio de idosos a prática de atividade física é mais importante que a escolha da modalidade esportiva, visto que os trabalhos investigados, em sua maioria, apresentaram diferenças entre idosos ativos e inativos, mas não diferenças entre as categorias de esporte. Destaca-se os efeitos positivos das artes marciais (karatê e tai chi chuan) para idosos. Ressalta-se, ainda, que há poucos trabalhos recentes sobre

essa temática e que é frequente o uso de testes pouco reconhecidos para avaliações, o que pode dificultar futuras revisões.

Referências bibliográficas

- SKELTON, D. A. Effects of physical activity on postural stability. **Age and Ageing**. v.30-S4, p.33-39, 2001.
- CAMPOS, L. **Comparação da aptidão física em idosos submetidos a diferentes intervenções de exercício físico**. 2012. 45 f. Trabalho de Conclusão de Curso - Curso de Educação Física, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro-SP, 2012.
- HELKIGLE, C.; FERRI, L. P.; NETTA, C. P. O.; BELEM, J. B.; MALYSZ, T. Efeitos de diferentes modalidades de treinamento físico e do hábito de caminhar sobre o equilíbrio funcional de idosos. **Fisioter. Mov.**, Curitiba, v.26, n.2, p.321-327, abr.-jun. 2013.
- ROMA, M. F. B.; BUSSE, A. L.; BETONI, R. A.; MELO, A. C.; KONG, J.; SANTAREM, J. M.; JACOB FILHO, W. Efeitos das atividades físicas resistida e aeróbia em idosos em relação à aptidão física e à funcionalidade: ensaio clínico prospectivo. **Einstein**, v.11, n.2, p.153-157, 2013.
- WIECHMANN, M. T.; RUZENE, J.R.S.; NAVEGA, M.T. O exercício resistido na mobilidade, flexibilidade, força muscular e equilíbrio de idosos. **ConScientiae Saúde**, v.12, n.2, p.219-226, 2013.
- MARTINS, R. M.; DASCAL, J.B.; MARQUES, I. Equilíbrio postural em idosos praticantes de hidroginástica e karatê. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v.16, n.1, p.61-69, 2013.
- SOUZA, L. K.; COELHO, B. S.; FREIRE, B.; DELEVATTI, R. S.; RONCADA, C.; TIGGEMANN, C. L; DIAS, C. P. Comparação dos níveis de força e equilíbrio entre idosos praticantes de musculação e de hidroginástica. **Rev Bras Ativ Fis e Saúde**, Pelotas-RS, v.19, n.5, p.647-648, Set-2014.
- UENO, D. T.; GOBBI, S.; TEIXEIRA, C. V. L.; SEBASIÃO, E.; PRADO, A. K. G.; COSTA, J. L. R.; GOBBI, L., T., B. Efeitos de três modalidades de atividade física na capacidade funcional de idosos. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.26, n.2, p.273-8, abr.-jun. 2012.
- PEREIRA, J. R.; GOBBI, S.; TEIXEIRA, C. V. L.; NASCIMENTO, C. M. C.; CORAZZA, D., I.; VITAL, T. M.; HERNANDEZ, S. S. S.; STELLA, F.; SHIGEMATSU, R. Effects of Square-Stepping Exercise on balance and depressive symptoms in older adults. **Motriz**, Rio Claro, v.20, n.4, p.454-460, Out.-Dez. 2014.
- KONIG, P. R.; GALARZA, E.; GOULART, N. B. A.; LANFERDINI, F. J.; TIGGEMAN, C. L.; DIAS, C. P. Effects of Tai Chi Chuan on the elderly balance: a semi-experimental study. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v.17, n.2, p.373-381, 2014.