

F. Ciências Sociais Aplicadas - 12. Educação Física e Esportes - 1. Educação Física e Esportes

CORRELAÇÃO ENTRE OCORRÊNCIA DE QUEDAS E APTIDÃO FÍSICA EM IDOSOS: COMPARAÇÃO ENTRE GÊNERO

Jonatas Cassiano Ribeiro¹
Lucimara Mendonça Zacaroni²
Heloena Evelyn Balbino da Silva¹
Gustavo Puggina Rogatto³
Priscila Carneiro Valim-Rogatto⁴

1. LAPPEX - DEF - Universidade Federal de Lavras - UFLA
2. PIVIC - LAPPEX - UFLA
3. Prof. Dr. - Depto de Educação Física - UFLA
4. Profa. Dra. -Depto de Educação Física - LAPPEX - UFLA - Orientadora

RESUMO:

A queda é um evento multifatorial e limitante, considerada um marcador de declínio na saúde de idosos. A aptidão física é a capacidade física de desempenhar as atividades habituais de forma segura, confortável e autônoma. Objetivo: Verificar a possível correlação entre o número de quedas ocorridas em um período de um ano e aptidão física em idosos e em idosas participantes de um programa de atividade física. Metodologia: Participaram do estudo 15 idosos de ambos os sexos com média de idade de 67 (\pm 4,6) anos que participavam do projeto de extensão "Atividade Física e Saúde para Idosos", realizado na Universidade Federal de Lavras em 2009. A amostra foi estratificada em dois grupos: Grupo Masculino (GM) e Grupo Feminino (GF). Foi questionada a ocorrência ou não de quedas nos últimos 12 meses. Para a avaliação da aptidão física foi utilizada a bateria de testes de aptidão física para idosos (TAFI), composto pelos seguintes itens: levantar da cadeira (força dos membros inferiores); flexão de braço (força dos membros superiores); sentar e alcançar os pés (flexibilidade dos membros inferiores); alcançar as costas (flexibilidade dos membros superiores); levantar e caminhar (agilidade/equilíbrio dinâmico) e caminhada de 6 minutos (resistência aeróbica). Para a análise dos dados foi utilizado o coeficiente de correlação de Spearman, considerando $p < 0,05$. Foi encontrada correlação estatisticamente significativa entre quedas e flexibilidade dos membros superiores do GM ($r_s = -0,86$ e $p = 0,03$) bem como agilidade e equilíbrio dinâmico do GM ($r_s = 0,85$ e $p = 0,03$). Os resultados indicaram que não houve relação entre aptidão física relacionada à saúde e ocorrência de quedas em mulheres. Nos homens, houve correlação inversa entre flexibilidade de membros superiores e incidência de quedas e foi observado também que quanto melhor o índice obtido no teste de agilidade/equilíbrio dinâmico, menor o número de queda apresentado. Atividades físicas e exercícios que têm como objetivo incrementar os níveis de flexibilidade dos membros superiores e a melhora da agilidade/equilíbrio dinâmico devem ser priorizados principalmente para o público masculino por serem estes componentes da aptidão física fatores importantes na determinação de risco de quedas em idosos.

Instituição de Fomento: FAPEMIG

Palavras-chave: Idoso, Aptidão Física, Acidentes por Queda.

