

## **EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA AGILIDADE E EQUILÍBRIO DE IDOSOS**

TEMÍSTOCLES VICENTE PEREIRA BARROS <sup>1</sup>

MANOEL FREIRE DE OLIVEIRA NETO <sup>2</sup>

JULIANA ARAUJO MARTINS <sup>3</sup>

JOSENALDO LOPES DIAS <sup>4</sup>

### **RESUMO**

O número de pessoas acima de 60 anos de idade tem aumentado significativamente nas últimas décadas, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2010) o mundo está envelhecendo, pois o número de pessoas idosas cresce em ritmo maior do que o número de pessoas que nascem. A presente pesquisa teve como objetivo avaliar os efeitos da atividade física na agilidade e equilíbrio de idosos e trata-se de uma pesquisa descritiva de caráter quantitativo. O estudo foi realizado na Universidade Estadual da Paraíba, localizada no bairro de Bodocongó, Campina Grande – PB. O universo da pesquisa foi composto por 50 idosos participantes da UAMA, sendo a amostra composta por 10 idosos que teve como critérios de inclusão: ter idade mínima de 60 anos, ser matriculado no projeto e aceitarem participar do estudo, não possuírem qualquer tipo de enfermidade ou histórico médico que possam afetar na realização da pesquisa. Para a obtenção dos dados na pesquisa foram utilizados um questionário socio demográfico e o teste de “Sentar-se, Levantar-se e locomover-se pela casa” relacionado à atividade motora da vida diária (AVD) validada e descrita por Andreotti (1999). Inicialmente, foi feito o convite para cada aluno a participar do estudo, explicando-lhes como se realizaria a pesquisa e apresentando-lhes o termo de consentimento livre e esclarecido. Após o aceite por parte dos idosos, foi aplicado o questionário socio demográfico e foram feitos os pré-testes com o teste proposto. Antes de se dar início ao programa de atividades físicas, depois de 8 semanas de intervenção, foram feitos os pós-testes com o mesmo teste proposto, podendo então identificar possíveis alterações. Foi realizado um tratamento estatístico sendo utilizados recursos estatísticos descritivos a partir do programa SPSS. 15 e software Microsoft Excel 2007, onde os dados foram visualizados através de gráficos e tabelas. Os valores foram considerados significativos

quando  $p < 0,05$ . O teste Sentar, Levantar-se e Locomover-se compreende a combinaç&atilde;o de diversas tarefas motoras, as quais demandam força muscular, agilidade e equilíbrio. O tipo de locomoç&atilde;o exigida neste teste - pequena locomoç&atilde;o intercalada com o ato de sentar e levantar - est&acute; associada, necessariamente, &agrave; capacidade neuromotora da agilidade, que provavelmente n&atilde;o sofreu alteraç&otilde;es, em decorr&ecirc;ncia do tempo de duraç&atilde;o e das características gerais do programa de atividades físicas. No presente estudo houve melhoras nas m&eacute;dias pr&eacute; (44,9) e p&ocute;s (42,3) intervenç&atilde;o. Concluímos que diante o resultado fica claro que n&atilde;o houve declínios quanto &agrave; agilidade e equilíbrio dos idosos, o que se configura como um importante resultado quando se trata da populaç&atilde;o nessa faixa et&acute;ria.

**Palavras-chave:** IDOSO, AGILIDADE E EQUILIBRIO, ATIVIDADE FÍSICA.

---

<sup>1</sup> UEPB, netinho\_meira@hotmail.com;

<sup>2</sup> UEPB, manoelfreire@hotmail.com;

<sup>3</sup> UEPB, juliianamartins2@hotmail.;

<sup>4</sup> UEPB, josenaldo.ld@uol.com.br;