# AVALIAÇÃO DO EQUILIBRIO ENTRE MULHERES IDOSAS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA E SEDENTÁRIAS

Isabella Cristina Santos Miranda1; Juliana Gonçalves Silva de Mattos2; Iêda Pereira de Magalhães Martins3

E-mail: isabellamirandafisio@gmail.com

1Acadêmica de Fisioterapia, Centro Universitário do Cerrado Patrocínio, Graduação em Fisioterapia, Patrocínio, Brasil; 2Mestre, Docente do Centro Universitário do Cerrado Patrocínio, Curso de Fisioterapia, Patrocínio, Brasil; 3Mestre, Docente do Centro Universitário do Cerrado Patrocínio, Curso de Fisioterapia, Patrocínio, Brasil.

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento é um fenômeno natural da fisiologia humana, e nesse contexto o equilíbrio se torna uma variável de análise complexa e necessária já que possui uma relação direta com a independência e qualidade de vida. Além disso, as idosas estão mais propensas à quedas devido, também, aos fatores biológicos e hormonais inerentes ao sexo feminino. A atividade física torna-se relevante por melhorar também o equilíbrio permitindo uma maior independência e facilidade na execução das atividades diárias. **OBJETIVOS:** Comparar o equilíbrio entre idosas praticantes de atividade física e sedentárias. **METODOLOGIA:** Esse resumo é parte integrante do projeto de pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso ainda em desenvolvimento. Estudo descritivo, comparativo, de delineamento transversal, realizado no interior de Minas Gerais, entre outubro e novembro de 2020. Organizou-se dois grupos sendo um com idosas que praticam atividade física há pelo menos três meses, no mínimo três vezes por semana por 30 minutos por dia, e outro de sedentárias, totalizando 30 participantes entre 60 e 80 anos de idade. Excluiu-se àquelas que não alcançaram os pontos de corte do Mini Exame do Estado Mental de acordo com a escolaridade, as que tinham qualquer tipo de limitação físico-funcional em membros inferiores, sequelas neurológicas, qualquer doença que afetava o sistema vestibular e visual e o uso de órtese/prótese em membros inferiores. Aplicou-se um questionário de coleta dos dados sociodemográficos, o Teste de Equilíbrio de BERG, a Avaliação do Equilíbrio de TINETTI e o Teste Timed Up & Go.

**Palavras-chave:** Saúde do Idoso. Equilíbrio Postural. Comportamento Sedentário. Fisioterapia.

**Financiamento:** Sem financiamento.