



COMPARAÇÃO ENTRE A APLICAÇÃO DA PLATAFORMA DE EQUILÍBRIO E PROTOCOLO DE EXERCÍCIOS EM PACIENTES IDOSOS COM DÉFICIT EM EQUILÍBRIO.

Beatriz Janinski
Andressa Michele Cavali
Derliane Glonvezynski dos Santos
Kátia Josete Oresten

Resumo

Introdução: O déficit de equilíbrio está entre as principais limitações para a vida dos idosos. No envelhecimento, ocorre redução da percepção dos estímulos visuais, proprioceptivos e vestibulares, com redução da capacidade de manter a postura e equilíbrio, fator esse responsável pela prevalência de quedas na população idosa. O treino de equilíbrio é fundamental na manutenção do mesmo, bem como da postura corporal. **Justificativa:** Devido as diversas alterações provocadas pelo envelhecimento, a implementação de exercícios físicos e atividades que contribuam de forma positiva para a melhora do déficit de equilíbrio, podem aumentar gradativamente a capacidade funcional do idoso, com consequente melhora das funções motoras como coordenação, equilíbrio, força e resistência a execução das atividades diárias. **Objetivo:** O presente estudo objetivou comparar 3 formas de reabilitação com aplicação da plataforma de equilíbrio e protocolo de exercícios, em pacientes idosos com déficit de equilíbrio. **Materiais e Métodos:** Estudo descritivo longitudinal intervencional não-randomizado, utilizou uma amostra por conveniência, com pacientes do sexo masculino, idade ≥ 60 anos, selecionados a partir de uma triagem nos prontuários médicos dos pacientes do Lar de Idosos na cidade de Curitiba-PR. Foram avaliados para verificação de déficit de equilíbrio através dos testes Timed Up and Go (TUG), Performance Oriented Mobility Assessment (TINETTI) e Escala de Equilíbrio de Berg, na sequência foram divididos de modo aleatório em 3 grupos: Grupo 1-protocolo de exercícios e plataforma de equilíbrio (GExPE); Grupo 2 - plataforma de equilíbrio (GPE) e Grupo 3 - submetidos apenas ao protocolo de exercícios (GEx). A intervenção foi realizada durante doze semanas, 2 vezes por semana com duração de aproximadamente de 1 hora e posteriormente reavaliados. Os dados foram analisados através da estatística descritiva com utilização de médias $\pm$ desvio padrão, teste *t* de Student pareado e Anova one way (pós-teste de LMS e Bonferroni). **Resultados:** O estudo foi realizado com treze idosos, com média de idade de $74,3 \pm 96$. Em relação aos 3 tipos de protocolos foi observado que todos apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre a avaliação pré e pós-reabilitação para os diferentes testes: GExPE (TUG=0,058; TINETTI= 0,009; BERG= 0,008); GPE (TUG=0,024; TINETTI= 0,005; BERG= 0,001) e GEx (TUG=0,003; TINETTI= 0,0004; BERG= 0,007). Porém, não foi verificada diferença estatisticamente significativa entre os grupos testados ($p>0,05$). **Conclusão:** Portanto, apesar de verificar que a reabilitação apresentou resultados significativos entre a avaliação pré e pós, verificado pelos testes, não houve um tipo de reabilitação de maior relevância no grupo de idosos avaliados, o que mostra os três tipos de treino eficazes na melhora do equilíbrio.

Palavras-chave: Envelhecimento; Idoso; Equilíbrio; Déficit de equilíbrio.