

## AVALIAÇÃO DO EQUILÍBRIO EM IDOSAS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA ATRAVÉS DA ESCALA DE EQUILÍBRIO DE BERG

Orientadores: SANTOS, Sérgio Ricardo Mendes dos; PEDROZO, Sandro

Pesquisadores: COITO; Gabrielle Rodrigues

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: O presente estudo buscou avaliar e classificar o equilíbrio motor de 25 idosas, praticantes de atividade física na academia da UNOESC município de Xanxerê-SC, antes e após um período da prática de musculação e dança, bem como comparar os resultados, identificando se houve ou não uma melhora no nível do equilíbrio. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado a Escala de equilíbrio de Berg. Os resultados obtidos foram bem positivos, tendo em vista que fazendo uma média geral dos pontos obtidos temos 53,71 pontos no pré-teste e 53,8 pontos no pós-teste, o que as classificaria segundo a escala de Berg como "relativamente independente". Contudo deve-se destacar que 02 idosas em especial apresentaram resultados abaixo da média (45 pontos), o que as classificaria com alto risco de quedas. Podemos afirmar também que 18 idosas apresentam um risco entre 3 a 4% de chances de quedas. 05 idosas com risco de 6% a 8% e 02 idosas com um risco de quase 100%. Os resultados mostram que as idosas apresentam resultados bons segundo a escala de Berg, contudo temos que destacar que elas ainda tem chance de quedas, isso deve-se aos inúmeros fatores que predispõem um indivíduo, conforme os anos vão se passando. Mas é necessário frisar e defender que a prática de atividades físicas pode e é um meio eficaz de reduzir o risco de quedas.

Palavras-chave: Idosas. Equilíbrio motor. Atividade física.

E-mails: [sergio.santos@unoesc.edu.br](mailto:sergio.santos@unoesc.edu.br)