

## **AVALIAÇÃO DO EQUILÍBRIO EM IDOSOS PERTENCENTES A CASA DE ACOLHIDA SÃO JOÃO CALÁBRIA EM QUIXADÁ-CE**

### **Samara Martins da Silva**

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: martinsamara2002@gmail.com

### **José Adrian Lopes Lima**

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: adrian18lopes@gmail.com

### **Aryadna Lemos Xavier**

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: aryadnalemos263@gmail.com

### **Luana Franco Paz**

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: luannamatiaaspaz@gmail.com

### **Joel Holanda Ferreira**

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: joelf3413@gmail.com

### **Railson de Araújo Silva**

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: railson.sylva@gmail.com

### **Matheus Menezes Girão**

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: matheus.girao.menezes@gmail.com

### **Charles Queiroz de Araújo**

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: charlesqueiroz2010@gmail.com

### **Plínio Georgio da Silva Freitas Júnior**

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: pliniofrts@gmail.com

### **Sara Nobre Maia**

Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: saranobre@unicatolicaquixada.edu.br

## **RESUMO**

O equilíbrio corporal é uma habilidade essencial para a realização das atividades diárias e a manutenção da qualidade de vida, especialmente da população idosa. À medida que envelhecemos, ocorrem mudanças fisiológicas e neuromusculares que podem comprometer a estabilidade postural, aumentando o risco de queda e lesões. As quedas são uma das principais causas de morbidade e mortalidade entre idosos, sendo responsáveis por uma série de consequências físicas, psicológicas e sociais (Taylor, 2015). Esta ação teve como objetivo descrever a experiência da atividade curricular de extensão da disciplina exercício físico para grupos especiais, bem como descrever os dados coletados através da avaliação do teste de equilíbrio em idosos. Participaram desta atividade 10 idosos do gênero masculino e feminino com idades entre 65 e 80 anos, pertencentes a casa de acolhida São João Calábria (Remanso da Paz), Quixadá-Ce. A bateria de testes utilizada foi a Escala de equilíbrio de Berg (Miyamoto,

2004), ferramenta com diversos testes com objetivo de avaliar o equilíbrio estático e dinâmico dos idosos. São atribuídos de 0 a 4 pontos para cada atividade, uma maior pontuação significa que o idoso obteve êxito naquele teste. Cinco idosos não conseguiram a pontuação média, ao passo que, cinco idosos atingiram resultados satisfatórios. Os resultados "insatisfatório" nos permite a análise e personalização das estratégias de exercício físico para minimizar os riscos e promover uma vida independente e segura. Além do contato e atividade prática com o público ainda na graduação, esta atividade nos permitiu um olhar mais amplo em relação ao exercício físico nos diferentes públicos, em especial no público idoso. Os dados coletados fornecem informações valiosas que podem orientar futuras atividades que contribuam na redução da incidência de quedas e suas consequências associadas em idosos residentes do Remanso da Paz.

**Palavras-chave:** Aptidão física. Idosos. Saúde. Equilíbrio.