

**683 - ANÁLISE DO EQUILÍBRIO FÍSICO DE IDOSOS PARTICIPANTES DA UNATI** - Raquel Fukuda NGAN, Joice dos Santos SOUZA, Merlyn Mércia OLIANI, Amábilie França MORELLO, Maria Luiza POIATTI, Paulo Alexandre Monteiro de FIGUEIREDO - [raquelfngan@hotmail.com/unati@dracena.unesp.br](mailto:raquelfngan@hotmail.com/unati@dracena.unesp.br)

**Introdução:** O equilíbrio é uma capacidade funcional importante para garantir a performance de variadas ADVs permitindo que os idosos permaneçam independentes. O declínio do equilíbrio ocorre devido a uma instabilidade postural provocada por alterações no sistema sensorial e motor evidenciada durante o processo natural de envelhecimento. **Objetivos:** Analisar o equilíbrio de idosos participantes da Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI). **Métodos:** A amostra foi composta por 23 idosos, 21,64 % homens e 78,26 % mulheres com idade média de  $65 \pm 7,11$  anos, estatura  $1,60 \pm 0,08$ , peso  $69,36 \pm 15,57$ , IMC média  $26,89 \pm 4,77$  e nível de escolaridade de  $8,26 \pm 5,22$  anos. Aproximadamente 8,69% dos participantes do estudo, no momento baseline, realizava atividade física sistematizada por mais de 6 meses. Os participantes foram avaliados por meio de um questionário sócio-demográfico e após, foi aplicado uma bateria de testes motores. A reavaliação dos testes motores foi realizada 5 meses após o ingresso na UNATI. As atividades na UNATI eram desenvolvidas semanalmente, 2 vezes, duração de 6 horas. O programa curricular da Universidade contemplava atividades mentais, intelectuais, culturais e físicas, em média, durante o referido tempo, os alunos participaram de 13 aulas de Ed. física. Para mensurar equilíbrio foi utilizado o Timed Up and Go (TUG) (PODSIADLO & RICHARDSON, 1991). Este teste consiste na execução da seguinte tarefa: o sujeito deve sentar-se em uma cadeira (sem descanso para os braços) e ao sinal do avaliador, caminhar o mais rápido possível (sem correr) em uma distância de 3 metros a sua frente e retornar à posição inicial. O avaliador deve registrar o tempo e o número de passos dados pelo sujeito. Pontuações menores no TUG indicam maior habilidade do componente funcional equilíbrio. Os dados foram analisados através da estatística descritiva e do Teste t-student para amostras pareadas, adotando-se nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ). **Resultados:** Os valores apontaram que o tempo médio gasto para execução do TUG, no momento pré UNATI, foi de  $7,91 \pm 1,31$  segundos e no momento pós foi de  $6,43 \pm 0,89$  segundos. Já a quantidade de passos médios utilizados para realização do percurso de 3 metros, no momento pré foi de  $12,47 \pm 1,53$  e no momento pós de  $11,56 \pm 1,03$ . Tais dados revelam uma diferença estatisticamente significativa ( $p < 0,03$ , tempo  $t=3,33$ , passos  $t=7,48$ ), entre o momento pré e pós UNATI. Os valores obtidos apontaram que o equilíbrio dos participantes da UNATI melhorou, quando comparado os dados pré e pós, do mesmo idoso. Assim, conclui-se que um programa curricular interdisciplinar é eficaz para promover benefícios no componente da capacidade funcional equilíbrio e consequentemente contribuir para a manutenção da independência motora do idoso.