

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** Dados recentes indicam que o aumento da longevidade exige das pessoas idosas mudanças estruturais radicais no seu modo de vida que afectam diversos aspectos do seu dia-a-dia, desde a alimentação aos seus hábitos e práticas.

As quedas são um problema complexo na população idosa, porque comprometem de uma forma decisiva a sua qualidade de vida, podendo mesmo agravar alguns quadros clínicos. É neste contexto que surge a ideia da efectivação de uma investigação que procure de alguma forma contribuir para o estudo da pessoa idosa, nomeadamente no que concerne à importância da actividade física no equilíbrio/risco de queda.

**MÉTODO DE ESTUDO:** Tendo em conta os objectivos e as características do estudo, o tempo e recursos disponíveis para a investigação, enveredamos por um tipo de estudo exploratório, descritivo-correlacional. O presente estudo tem como objectivo conhecer a importância da actividade física (AF) no Equilíbrio/risco de queda do idoso, aferido através da Escala de Equilíbrio de Berg (EEB). Também procurámos perceber a influências das características pessoais e do IMC na AF e no Equilíbrio/risco de queda. A amostra, constituída por 62 idosos, apresenta um predomínio do sexo feminino ( $n=34$ ) sobre o sexo masculino ( $n=28$ ) e a idade média dos inquiridos era de 71,9 anos, com um d desvio-padrão de 5,05 anos.

**RESULTADOS:** Cerca 40,3% dos idosos é insuficientemente activo e somente 12,9% da amostra apresenta um nível de actividade física que corresponde ao internacionalmente recomendado. A análise de correlação mostrou que existe uma correlação significativa entre o IMC e a AF, na medida em que o aumento do IMC está associado a uma diminuição da AF ( $r=-0,290$ ;  $p=0,022$ ). Também se verificou a existência de uma correlação significativa entre a idade e o risco de queda ( $r=0,506$ ;  $p=0,000$ ), com os idosos mais velhos a registar valores mais baixos na escala de equilíbrio de Berg.

As análises comparativas e correlacionais demonstram que um aumento da AF traduz-se em níveis superiores de equilíbrio, logo com menor risco de queda, nos idosos que praticam pelo menos 30 minutos de actividade física aeróbia de intensidade moderada durante cinco ou mais dias da semana.

**CONCLUSÕES:** A principal conclusão a que chegamos com a realização deste estudo é que a prática regular de AF apresenta inúmeros benefícios para a saúde e para a qualidade de vida da população idosa, nomeadamente na manutenção da capacidade de equilíbrio e no controlo do peso.

**Palavras-chave:** idoso, actividade física, risco de queda, obesidade e IMC.

## **ABSTRAT**

**BACKGROUND:** Recent data indicate that the increased longevity requires radical structure changes on elderly daily life that affects various aspects of their routine, from feeding, to practises and behaviour: Falls are a complex problem in the elderly because they compromise, in a decisive manner, the quality of life and may even aggravate some clinical problems. In this context, the idea of performing a research seeking some way contribute to the study of the elderly, particularly regarding the importance of physical activity in balance/fall hazard.

**METHODS:** This is a exploratory, descriptive, and correlational study, which aims to understand the importance of physical activity (PA) in the Balance/fall risk in the elderly, as measured by the Berg Balance Scale (BBS). It also analyse the influences of personal characteristics and BMI in PA and in balance/fall hazard. The sample is not probabilistic, because individuals were choose by convenience, and consisted of 62 elderly, 34 females and 28 males. The average age of respondents was 71.9 years.

**RESULTS:** About 40.3% of the elderly are insufficiently active, and only 12.9% of the sample has a level of PA that corresponds to the internationally recommended. The correlation analysis showed that increased BMI is associated with a decrease in PA ( $r = -0.290$ ,  $p = 0.022$ ). It was also noted that there was a significant correlation between age and risk of falling ( $r = 0.506$ ,  $p = 0.000$ ), with the oldest scoring lower values in the BBS. Comparative analysis and correlation analysis show that an increase in aerobic PA of moderate intensity for five or more days a week is associated to higher levels of balance, thus elders who had, at least, 30 minutes of PA show less risk of falls.

**CONCLUSIONS:** The main conclusion we reach with this study is that regular PA have benefits on quality of life, particularly in maintaining the ability to balance and weight control.

**Keywords:** elderly, physical activity, risk of falling, obesity and BMI.