



## **Efeito de um protocolo de treino de equilíbrio de 6 semanas no controlo postural em idosos: Série de estudos de caso**

Alejandro Gallego; Catarina Rodrigues; Gonçalo Lopes; Joana Coimbra; João Albuquerque; Rafael Soares; Teresa Tomás; Beatriz Fernandes

### **Objetivo:**

Verificar a influência de um protocolo de treino de equilíbrio de 6 semanas, no controlo postural de idosos independentes residentes na comunidade.

### **Relevância:**

As alterações do controlo postural (CP) decorrentes da idade possuem causa multifactorial, são responsáveis pelo aumento do risco de quedas e redução da funcionalidade nas atividades da vida diária. Encontra-se demonstrado que um protocolo de intervenção especificamente dirigido para o treino de equilíbrio e fortalecimento muscular pode reverter ou desacelerar este declínio natural.

### **Amostra:**

4 sujeitos (3F, 1M; 73-82 anos), tendo o trabalho sido organizado sob a forma de série de estudos de caso.

### **Materiais e Métodos:**

Os sujeitos foram avaliados na baseline e após o final do programa, com a seguinte bateria de testes: Teste Clínico Modificado de Interação Sensorial no Equilíbrio (mCTSIB) e Limites de Estabilidade (LOS), na plataforma Balance Master®, escala de equilíbrio de Berg (EEB), teste de Levantar Andar 2,44m e Sentar (LAS) e capacidade funcional com a Composite Physical Function Scale (CPF).

### **Análise estatística:**

Os dados foram analisados de forma descritiva com o software estatístico IBM SPSS® para Windows, v22.

### **Resultados:**

À exceção de um sujeito, os valores médios de oscilação postural aumentaram no teste mCTSIB. No teste LOS parecem ter-se verificado melhorias em três dos sujeitos, tendo um outro piorado o seu resultado. No teste LAS os mesmos três sujeitos melhoraram a sua prestação. Não se verificaram alterações acentuadas nos scores da EEB e a CPF manteve os mesmos valores nos dois momentos.

### **Conclusão:**

O protocolo de treino de equilíbrio parece ter tido uma influência positiva no CP de três dos indivíduos da amostra. Estudos futuros devem contemplar uma amostra de maior dimensão com grupo de controlo e o aumento da frequência semanal das classes e da duração do protocolo.