



## VERIFICAÇÃO DO EQUILÍBRIO EM IDOSOS DE UM ASILO MUNICIPAL ANTES DE INICIAREM UM PROGRAMA DE INTERVENÇÃO COM GINÁSTICA LOCALIZADA NA CIDADE DE TOLEDO-PR.

Jaqueline dos Reis Pereira (UNIPAR); Rafaela Borgueth (UNIPAR); Mateus Rodrigues Alves (UNIPAR); Lucas Eduardo Roman de Oliveira (UNIPAR); Regina Alves Thon (UNIPAR)  
Toledo, Paraná, Brasil  
[jaque2011pereira@hotmail.com](mailto:jaque2011pereira@hotmail.com)

**Introdução:** A capacidade funcional significa o produto da interação entre saúde física, mental, independência nas atividades da vida diária e integração no meio social. O declínio da força muscular no idoso ocorre devido às alterações quantitativas e qualitativas das fibras musculares (PINTO; NERI, 2013) desde as capacidades cabe destacar a importância do equilíbrio em idosos. Um programa de exercícios físicos regulares pode promover mudanças adotando a ginástica localizada como prática para manter ou maximizar os ganhos obtidos. **Objetivo:** O estudo teve por objetivo avaliar o equilíbrio em idosos residentes de um asilo municipal na cidade de Toledo-PR antes de iniciarem um programa de intervenção de ginástica localizada. **Metodologia:** A pesquisa foi do tipo descritiva. A amostra foi intencional e não probabilística, tendo como população 08 idosos residentes de um asilo antes de iniciarem um programa de intervenção de um projeto de extensão composta por 8 idosos aptos à prática do exercício físico, sendo 2 do gênero masculino e 6 do gênero feminino com média de idade do grupo de  $73,7 \pm$  anos. O teste de equilíbrio dinâmico foi o Time up go (TUG, 1991). **Resultados:** Os dados evidenciam que a média de tempo de execução do teste Time up go do grupo avaliado foi de 16,1 segundos. Segundo Podsiadlo e Richardson (1991) acima de 10 segundos indica possibilidades e risco de quedas para idosos, considerando como um problema relacionado ao equilíbrio. **Conclusão:** Concluiu-se a importância de identificar o equilíbrio dinâmico em idosos, pois, a atividade física pode melhorar esse parâmetro, e ao longo do tempo pode auxiliar na qualidade de vida desses idosos e minimizar o risco de queda, trabalhando com a prevenção e fortalecimento muscular do idoso e o auxiliando na sua vida diária.

**Palavras-chave:** Idosos; Equilíbrio; Exercício físico.