

RISCO DE QUEDAS E INCIDÊNCIA DE DOR LOMBAR EM IDOSOS QUE PARTICIPAM DE GRUPOS QUE PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA E QUE NÃO PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA

Natália Cades Bocca; Karine Angélica Malyzs

RESUMO: O processo de envelhecimento causa mudanças morfofuncionais que de modo progressivo comprometem a funcionalidade dos indivíduos, gerando consequências como o aumento do risco de quedas e a dor lombar. Esse trabalho teve como objetivo avaliar se há diferença no risco de quedas e incapacidade provocada pela dor lombar em idosos que participam de grupos que praticam e que não praticam atividade física. A amostra foi selecionada de forma intencional entre quatro grupos de idosos da cidade de Erechim, dois que praticam atividade física e dois que não praticam atividade física durante os encontros semanais, e foi composta de 53 participantes. Após a aprovação do projeto realizou-se a aplicação do Questionário de Incapacidade de Roland Morris (QIRM) e o teste Time Up and Go (TUG). Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva simples com auxílio do Software Microsoft Excel versão 2010. Para comparação entre os grupos praticantes e não praticantes de atividade física foi utilizado o Teste t pareado assumindo-se de p-valor do teste $< 0,05$. Os resultados obtidos mostram que houve menor risco de quedas no grupo que realiza atividade física ($p < 0,004$), e não houve diferença significativa estatística em relação a incapacidade provocada pela dor lombar, entre os grupos.

Palavras-chave: Atividade física. Envelhecimento. Risco de Quedas. Dor lombar.