CONBRAMED
Congresso Online Brasileiro de Medicina
22 A 24 DE MARÇO DE 2021
ISBN: 978-65-86861-87-7

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NAS ALTERAÇÕES POSTURAIS DOS IDOSOS.

Congresso Online Brasileiro de Medicina, 1ª edição, de 22/03/2021 a 24/03/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-87-7

SOUSA; Juliana Gonçalves de [1], HAYASHI; Cintia Leika [2], SILVA; Geane Ribeiro Silva [3], NUNES; Silvana Miranda [4]

RESUMO

Introdução: Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o Brasil está superando a marca de 30,2 milhões de idosos no ano de 2017. Diante dessa informação, durante o envelhecimento os seres humanos passam por um processo involuntário e inevitável que acomete as principais estruturas funcionais do organismo, afetando a capacidade funcional, perda da massa óssea e diminuição da força muscular, comprometendo a autonomia, suas tarefas básicas da vida diária, e crescente risco de queda (ENGERS, 2016). No idoso essas mudanças são caracterizadas principalmente pela cifose torácica, resultando na projeção da cabeça, e a hiperlordose lombar, que é comumente associada a dores e diminuição da flexibilidade, tais problemas podem levar à desaceleração dos movimentos, ocasionando a perda da coordenação, equilíbrio e alterações na postura corporal. Considerando esses acontecimentos, estudos comprovam que a prática de atividade física pode melhorar a estabilidade postural e a marcha do idoso, diminuindo o grau de desvio postural. Além de melhorar a qualidade de vida, é capaz de mantê-los independentes e obter um envelhecimento saudável. Objetivo: Identificar artigos que evidenciam a importância de atividades físicas nas alterações posturais nos idosos. Método: Foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados Pubmed, Scielo e Scholar publicados nos períodos de 2010 a 2016, com o intuito de reunir artigos que contenham informações sobre a importância da prática de atividades físicas nas alterações posturais dos idosos. Resultados: De acordo com CASTRO et al. (2012) a fisioterapia é de extrema importância na prevenção de quedas e na melhora da qualidade de vida, diante da prática de exercícios físicos que vão auxiliar na manutenção postural desses idosos. Os programas fisioterápicos devem ser prescritos com procedimentos que incluam a força muscular, equilíbrio, transferência de peso, cinesioterapia, reeducação funcional e hidroterapia. A Hidroterapia juntamente com a cinesioterapia passa a ser uma atividade essencial para prevenir, retardar e tratar as disfunções físicas que ocorrem durante o envelhecimento. Em um trabalho realizado por OLIVEIRA et al. (2015), a Reeducação Funcional Global (RPG) ajuda no posicionamento corporal adequado, através da correção da postura, esse método é capaz de diminuir a dor e prevenir disfunções oriundas de más posturas. Os benefícios do RPG trazem a melhora da força muscular, maior mobilidade abdominal e a diminuição da dor, além de proporcionar o aumento da flexibilidade, coordenação motora e ajuda na estabilidade corporal. Outro método citado no estudo é a utilização do pilates por ser capaz de melhorar a flexibilidade do corpo,

[1] Faculdade Mauricio de Nassau (UNINASSAU), Belém, Pará, Brasil., julianasousa0419@gmail.com
[2] Faculdade Mauricio de Nassau (UNINASSAU), Belém, Pará, Brasil., hayashi.san@hotmail.com
[3] Faculdade Mauricio de Nassau (UNINASSAU), Belém, Pará, Brasil., geaneribeirosilva97@gmail.com
[4] Faculdade Mauricio de Nassau (UNINASSAU), Belém, Pará, Brasil., silvananunes13@hotmail.com

através do alinhamento postural e a coordenação motora retardando os efeitos das alterações posturais. Conclusão: Os exercícios físicos devem ser prescritos de forma individualizada de acordo com a necessidade de cada indivíduo, dessa forma haverá a melhora das alterações posturais, consequentemente melhorando a qualidade de vida, contribuindo nos melhores desfechos funcionais.

PALAVRAS-CHAVE: Exercícios físicos, Senescência, Qualidade de Vida

[1] Faculdade Mauricio de Nassau (UNINASSAU), Belém, Pará, Brasil., julianasousa0419@gmail.com
[2] Faculdade Mauricio de Nassau (UNINASSAU), Belém, Pará, Brasil., hayashi.san@hotmail.com
[3] Faculdade Mauricio de Nassau (UNINASSAU), Belém, Pará, Brasil., geaneribeirosilva97@gmail.com
[4] Faculdade Mauricio de Nassau (UNINASSAU), Belém, Pará, Brasil., silvananunes13@hotmail.com