

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO EQUILÍBRIO EM IDOSOS: UM ESTUDO DE REVISÃO

ERINALDO DE SOUSA NUNES, DANIEL FERNANDES PEREIRA, FRANCISCO ÉLISON JUAN DA SILVA, HUDDAY MENDES DA SILVA

Esse artigo tem como objetivo analisar de forma clara e precisa, se de fato, a atividade física auxilia os idosos em relação ao equilíbrio e melhoria da sua postura corporal associando-se aos déficits causados pelo sedentarismo e uma estreita comparação da estabilidade postural de quem pratica e quem não pratica exercícios físicos durante a fase de envelhecimento. A metodologia utilizada foi uma de pesquisa bibliográfica, com o estudo minucioso de alguns autores que publicaram artigos sobre nossa temática. Dentre os dados obtidos, entendemos que a prática de exercícios físicos pode ajudar de forma bastante positiva, não só no equilíbrio do idoso, mas também na postura, na marcha, e na qualidade de vida. Já os idosos que não praticam nenhum tipo de atividade física, sofrem por conta da diminuição das atividades metabólicas e consequentemente são menos eficientes nas atividades diárias, como na locomoção, pois sedentarismo acentua o declínio das funções orgânicas levando à fraqueza muscular, redução da flexibilidade, degeneração das sinergias e mecanismos de programação e alterações no controle motor, facilitando a instabilidade postural e contribuindo para a ocorrência de quedas (FREITAS et al., 2013). Por fim, concluímos que a prática de exercícios físicos é um importante meio para se alcançar uma boa postura e equilíbrio corporal, e que deve ser estimulada ao longo da vida. Dessa maneira, exercícios físicos auxiliam na melhora da mobilidade e no equilíbrio do idoso, reduzindo assim, suas chances de queda.

PALAVRAS-CHAVE: IDOSOS, EQUILÍBRIO, ATIVIDADE FÍSICA.

ÁREA TEMÁTICA: EDUCAÇÃO FÍSICA

FORMA DE APRESENTAÇÃO: PÔSTER