Efeitos do envelhecimento no controle postural

Autor(res)

Paola Karynne Pinheiro Monteiro
Kamilla Adriana Arantes
Waleska Da Silva Ibanez

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Resumo

Introdução
O envelhecimento acarreta uma série de mudanças que afetam o controle postural, destacando-se pela importância dada sua influência na qualidade de vida dos idosos.
Este estudo busca abordar de forma ampla os efeitos do envelhecimento no controle postural, analisando as alterações fisiológicas, neurológicas e biomecânicas associadas.
Desenvolvimento
Este trabalho analisa as alterações fisiológicas que acompanham o envelhecimento, destacando a perda de massa muscular, a diminuição da densidade óssea e as alterações sensoriais, como comprometimentos na visão, no sistema vestibular e na propriocepção, além do declínio na eficiência do sistema nervoso central.
As consequências clínicas e sociais incluem aumento do risco de quedas e lesões, impacto na autonomia e na qualidade de vida dos idosos, e custos sociais e econômicos. Estratégias de intervenção, como exercícios físicos, treinamento de equilíbrio, terapias sensoriais e tecnologias assistidas, têm demonstrado eficácia na melhoria do controle postural e na redução do risco de quedas.
Conclusão
Em conclusão, este trabalho oferece uma compreensão abrangente dos efeitos do envelhecimento no controle postural, destacando a complexidade e a importância desse fenômeno para a saúde e o bem-estar dos idosos. Ao examinar as alterações fisiológicas, os impactos clínicos e sociais, bem como as estratégias de intervenção e prevenção, foram possíveis reconhecer a relevância de abordagens integradas e personalizadas na promoção da estabilidade postural e na redução do risco de quedas e lesões nessa população. No entanto, ainda há muito a ser explorado e desenvolvido nesta área, especialmente diante das rápidas mudanças demográficas e do aumento da expectativa de vida.
Encoraja-se, portanto, a continuidade da pesquisa interdisciplinar e a implementação de políticas de saúde que priorizem a prevenção e a promoção do envelhecimento saudável, visando à melhoria da qualidade de vida e à manutenção da independência funcional dos idosos.
Referências bibliográficas
1. Lord, S. R., & Smith, S. T. (2019). The effect of age on postural sway on different surfaces.Journal of aging and physical activity, 27(4), 602-610.
2. Maki, B. E., &McIlroy, W. E. (1996). Postural control in the older adult.Clinics in geriatric medicine, 12(4), 635-

658.
3. Shumway-Cook, A., &Woollacott, M. H. (2017). Motor control: Translating research into clinical practice. Wolters Kluwer Health