Efeito de um protocolo de Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva (FNP) no equilíbrio postural de idosas.

Autor(res)

Clariana Lia Teixeira
Bruno Bueno De Souza
Raissa Dos Santos Campos
Alexandre Damasceno

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

O envelhecimento é um processo natural e a cada ano que passa a quantidade de pessoas que alcançam a terceira idade é maior, o envelhecer traz uma série de alterações funcionais, morfológicas e bioquímicas. Um dos principais problemas em idosos é a falta de equilíbrio e consequentemente o risco de quedas, que está diretamente associado a perda de força muscular e diminuição da capacidade proprioceptiva (SILVA et al., 2017).
Diante dessa situação (SILVA et al., 2017) resolveram aplicar exercícios de facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP) em idosas com idade entre 65 e 85 anos, a fim de buscar melhora no equilíbrio e na propriocepção e consequentemente uma melhor qualidade de vida.
A Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva (FNP) - Facilitação (tornar mais fácil); Neuromuscular (envolve nervos e músculos); Proprioceptiva (relaciona-se a receptores sensoriais que enviam informações relacionadas ao movimento e posicionamento corporal) ou seja baseia-se na idéia de que todo ser humano, tem um potencial ainda não explorado, na qual ao realizarem podem gerar grandes benefícios. (Kabat, 1950)
Os autores através do método, decidiram utilizar como base medidas das áreas plantares que foram adquiridas através de aparelho de baropodometria, realizaram as avaliações em 2 situações: 1- fase estática e 2- fase dinâmica. A fase estática consiste na participante ficar em posição ortostática por 30 segundos e a fase dinâmica também se iniciava em posição ortostática, mas depois de 15 segundos foi solicitada uma flexão de 90 graus de membros superiores. Os dados coletados foram considerados sem stress e com stress. (SILVA et al., 2017)
Logo após a avaliação de baropodometria, foram realizadas avaliações funcionais nas idosas para medir o nível de dificuldade em movimentos que acontecem constantemente nas AVDs. O primeiro teste foi de timed up and go e o segundo foi o teste de alcance funcional. (SILVA et al., 2017)
O objetivo primário foi oferecer ao longo do tratamento a facilitação do paciente a alcançar o seu mais alto nível funcional, sempre verificando a sua evolução funcional proprioceptiva. Portanto, pode-se concluir que o FNP tem efeito positivo na melhora do equilíbrio e na melhora de funções que são constantemente usadas em atividades da vida diária.