Propriocepção em idosos

Autor(res)

Clariana Lia Teixeira
Barbara Samilli Cassseb Marques
Bianca Carvalho Santos
Ana Paula Da Silva Santos
Marileide Da Paz Santos

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Resumo

Propriocepção em Idosos
os comprometimentos sensoriais decorrente do envelhecimento tem sido apontados com um dos elementos centrais que podem resultar em deficits no controle postural e equilibrio contribuindo para as quedas.O aumento na expectativa de vida e nós avanços com cuidados relacionados a saúde do idoso tem induzido grande interesse na promoção de um envelhecimento mais saúdavel. Com base nas pesquisas de dados Pubmede/ mediline o exercicios fisicos tem sido empregados como uma estrategia benefica e a propriocepção é deinida como o conjunto de informações somatossensoriais enviadas constantemente com sistema nervoso central por um conjunto de receptres, essas inormações sensoriais influencia o controle postural durante a postura estatica e dinamica. sendo assim, para o inicio do tratamento foi ultilizado associação com alguns exercicios, entre eles foram thai chi, golfe, natação, corrida, fortalecimento muscular com auxilio de pesos livres, flexibilidade, caminhada, exercicios de agilidade, postura e propriocepção. No estudo entre os resultados foram observados que exercicios especifico de propriocepção ou equilibrio realizados pelo menos três vezes por semana com alguma supervisão, podem ser eficazes para desenvolver a propriocepção em idosos.