# A ARTE MARCIAL DO KARATÊ TEM POTENCIAL PARA MELHORA DO EQUILÍBRIO POSTURAL E RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS, COMPARADA AOS EXERCÍCIOS FUNCIONAIS?

**Autor(res)**

André Wilson De Oliveira Gil
Mônica Dos Santos Veiga

**Categoria do Trabalho**

2

**Instituição**

UNOPAR / ANHANGUERA - PIZA

**Resumo**

O envelhecimento acarreta alterações, debilitando o sistema de equilíbrio, com isso as quedas se tornam um problema para população idosa. O objetivo deste estudo foi verificar o efeito do Karatê na pulação idosa. Uma revisão biográfica, de artigos científicos, nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (LILACS). Dos documentos encontrados, apenas quatro estavam de acordo com o objetivo desta revisão. O E1 analisou o efeito do Karatê, na autonomia funcional de 13 idosas com hipertensão arterial e inativas. E2, comparou 30 idosos inativos, praticantes de Karatê e hidroginástica, sem limitações físicas ou cognitivas. E3 recrutou idosos saudáveis e alfabetizados, sem contato com o Karatê. E4, recrutou 1 participante, com demência mista e diabetes miellitus, sem contato com o karatê. No resultado E1, teve uma melhora no IMC para 26.70 (±3.04) Kg/m2. Perimetria de cintura, para 86.30 (±5.64) cm. E redução da pressão arterial. No E2, Gk totalizou 52 pontos e GH 50,5 pontos, validando-as como eficazes no controle do equilíbrio, já GI totalizou um total de 44 pontos, que segundo a escala de berg indica pior equilíbrio. No E3, o GK teve um bom desempenho no MAC-Q, RAVLT A1-A5, TMT-B e WCST-64. (Memória visual, verbal, memória na função de atenção, visual e verbal). O E4, teve um aumento no score da BBRC; MoCa; BAF; POMA e SAM. (memória, aprendizado, atenção, orientação, diminuição nas quedas, autonomia e equilíbrio. Na área do CoP, resultou maior controle da postura).