

EQUILÍBRIO, MARCHA E FORÇA DE PREENSÃO PALMAR EM IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Ludmila Cristina Papa SOUZA (Unileste); Bruna Kelly Luciano MARQUES (Unileste)

Introdução: O processo de envelhecimento humano compreende alterações da estrutura corporal e da funcionalidade de modo geral, que são fatores impactantes na realização das atividades de vida diária do idoso. As habilidades do sistema nervoso central são reduzidas, em conjunto com disfunções de ordem neurológica, muscular, esquelética, distúrbios metabólicos e doenças crônico-degenerativas. O exercício físico pode ser uma alternativa para melhorar a condição de equilíbrio, marcha e força muscular de idosos, aspectos que influenciam na mobilidade e independência funcional do indivíduo. **Objetivo:** O objetivo desse trabalho é analisar testes de equilíbrio, marcha e força de preensão palmar em idosos praticantes e não praticantes de atividade física. **Metodologia:** Idosos de ambos os sexos, idade igual ou superior a 60 anos, moradores do Vale do Aço, MG, atendidos na Clínica Escola de Fisioterapia e/ou no Centro de Reabilitação Geral do Unileste, sedentários e ativos fisicamente. Três instrumentos de avaliação para equilíbrio, condição de marcha e força de preensão palmar. Teste de equilíbrio de Berg, Teste de Tinetti e uso de dinamômetro manual. Estudo analítico, observacional, transversal e quantitativo. **Resultados:** É esperado que idosos praticantes de atividade física regular obtenham melhores resultados que idosos não praticantes, supondo que a prática de exercícios contribua para melhor equilíbrio, padrão de marcha e força muscular. **Conclusão:** Conclui-se que as diversas alterações provenientes do processo de envelhecimento devem ser identificadas para que se consiga diminuir suas implicações e obter maior funcionalidade e independência para o idoso.

Palavras-chave: Atividade física. Idoso. Fisioterapia.

Agências de fomento: Unileste