



UNICEPLAC

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos

Curso de Educação Física

Trabalho de Conclusão de Curso

PREVENÇÃO DE LESÕES EM IDOSOS

Brasília-DF

2020



UNICEPLAC

**EVELLYN MARIA BRAGA BISPO
SARAH GABRIELY SOARES DE MOURA**

PREVENÇÃO DE LESÕES EM IDOSOS

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em educação física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientador: Prof. Dr. Daniel Tavares de Andrade

Brasília-DF



UNICEPLAC

**EVELLYN MARIA BRAGA BISPO
SARAH GABRIELY SOARES DE MOURA**

PREVENÇÃO DE LESÕES EM IDOSOS

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama, 24 de Novembro de 2020.

Banca Examinadora

Prof. Daniel Tavares de Andrade

Orientador

Prof. Alexandre Teixeira Abdala

Examinador

Prof. Igor Marcio Cunha

Examinador



UNICEPLAC

PREVENÇÃO DE LESÕES EM IDOSOS

Evellyn Maria Braga Bispo¹

Sarah Gabriely Soares de Moura²

Resumo

O envelhecimento humano faz parte do ciclo natural da vida e traz consigo consequências. Com a velhice o corpo tende a ficar mais frágil, trazendo consigo complicações que alteram o funcionamento fisiológico. Este estudo tem como objetivo ressaltar a importância do exercício físico no cotidiano do idoso, podendo assim evitar quedas e lesões. Foi realizada uma revisão sistemática da literatura, os bancos de dados utilizados foram Scielo, Lilacs e Pubmed; assim como artigos de carácter científico na área. Os principais casos encontrados estão ligados a uma alta taxa de queda; e suas principais causas estão relacionadas a redução de força, diminuição do equilíbrio e alteração postural que impactam diretamente na qualidade de vida e independência do idoso. Concluiu-se que a atividade física regular tem grande eficácia na vida dos idosos, melhorando a sua funcionalidade, postura e equilíbrio, assim ajudando-os nas atividades diárias e prevenindo quedas e até mesmo grandes lesões.

Palavras-chave: Quedas. Lesões. Idosos. Exercício físico.

Abstract

The human aging makes part of the natural life cycle but brings with the time some consequences for the body. The body tends to be more vulnerable and that makes a lot of difference in the physiological system. This work has the purpose to evidence how important is the physical activity in the old age, have the target in the prevention of injuries and falls. The study was based in a dedicated search of the literature, databases and Scientific articles, besides the using of Sciles, Lilacs and Pubmed. The most important observations connected the falls with a force reduction. The same way the balance reduction and the postural change affect directly the quality of the life and independence of the aged person. It follows that the impact and efficiency to the physical activity in the elderly age. Uplifting the balance, posture and physical functions, besides the help in the daily activities and prevention of falls.

Keywords: Falls. Injuries. Advanced age. Physical activities.

¹Graduanda do Curso de Educação Física bacharelado, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: evellynmariavolei@gmail.com.

² Graduada do Curso de Educação Física bacharelado, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: sarahgabriely1998@gmail.com.

