



SISTEMA LOCOMOTOR COM ÊNFASE AOS DIFERENTES ASPECTOS FUNCIONAIS DA DINÂMICA DO CORPO HUMANO APLICADA À EDUCAÇÃO FÍSICA

VIEIRA, Adria Caroline de Souza¹
NUNES, Antônia Pereira¹
OLIVEIRA, Elyelma Barros¹
SILVA, Evaildo Alves¹
ARAUJO, Lucas Joaquim¹
DUARTE, Luiz Gustavo Souza¹
DIAS, Vitor Rian Rodrigues¹
DEVOTTE, Nasciane Corrêa²

INTRODUÇÃO: O envelhecimento é um processo natural aos seres humanos. O aumento da expectativa de vida traz consigo algumas alterações fisiopatológicas, que vão surgindo com o avanço da idade, modificando algumas das condições osteomiosqueléticas. Variações da estatura corporal, rigidez articular, perda da força muscular e modificação anatômica de ossos, músculos e articulações, alteram a estrutura corpórea da pessoa idosa. Limitações na sua capacidade de equilíbrio e perda dos movimentos, podem gerar danos e acidentes indesejados, o que afeta negativamente a saúde e a qualidade de vida dessa população.

OBJETIVO GERAL: O objetivo desta pesquisa foi identificar a importância do exercício físico para as estruturas do aparelho locomotor durante o processo de envelhecimento.

METODOLOGIA: Trata-se de uma revisão de literatura sobre o Sistema Locomotor, na qual foram pesquisados artigos científicos nos bancos de dados *Bireme*, *Scielo* e *Lilacs*. Buscou-se os seguintes descritores: Exercício Físico; Envelhecimento; Sistema Musculoesquelético.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: Estudos revisados evidenciaram que a partir da 4ª década de vida ocorre uma perda progressiva e absoluta da massa óssea, associada com alterações no tecido cartilaginoso, tendinoso e ligamentar, que se tornam mais rígidos. A osteoartrose (AO) acomete quase metade dos indivíduos acima dos 65 anos de idade, sendo uma das principais causas de doença crônica e de incapacidade no idoso. A massa muscular magra também sofre decréscimo de 10%-16% após este período e a força muscular é reduzida em 15% por década após os 40 anos, provocando a deterioração da mobilidade e da capacidade funcional, dificultando a realização de suas atividades básicas da vida diária. Assim, com a diminuição da potência muscular, ocorre a redução da velocidade de contração dos músculos responsáveis pela postura ortostática, levando a um aumento dos riscos de quedas, fraturas e hospitalização do idoso. O exercício físico traz benefícios para o idoso, pois melhora sua qualidade de vida e mantém sua independência funcional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: Deste modo, podemos concluir que é de suma importância o efetivo trabalho do profissional de Educação Física, na prescrição e orientação correta dos exercícios físicos a serem realizados com essa população, possibilitando a melhoria e manutenção da saúde, proporcionando um envelhecimento menos incapacitante funcionalmente, com melhora na qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVES: Aparelho locomotor, Atividade física, Envelhecimento.

¹ Discente do Curso de Educação Física Bacharelado - UNIVAR;

² Orientador e Docente do Curso de Educação Física Bacharelado - UNIVAR;



REFERÊNCIAS

CONSTANTINO, A. et al. Declínios fisiológicos e fisiopatológicos do sistema locomotor durante o envelhecimento humano: uma revisão bibliográfica. Anais VI CIEH, Campina Grande: Realize Editora, p. 1-8, 2019.

ZIROLDO, Maria Lucia; GARCIA, Lucas França; BERTOLINI, Sonia Maria Marques Gomes. A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O APARELHO LOCOMOTOR. Arquivos do MUDI, 2019, 23.3: 467-476.

PEDRINELLI, André; GARCEZ-LEME, Luiz Eugênio; NOBRE, Ricardo do Serro Azul. The effect of physical training on locomotive apparatus in elderly people. Revista brasileira de ortopedia, 2009, 44.2: 96-101.