

**ALTERAÇÕES POSTURAIS EM IDOSOS PARTICIPANTES DO PROGRAMA DE  
EXTENSÃO UNIVERSIDADE MELHOR IDADE DA UNOESC**

Pesquisador(es): SOMENSI, Indianara Vicini; TÉO, Jucielly Carla.

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: O processo de envelhecimento aliado a sarcopenia, problemas visuais, diminuição das atividades físicas e diárias nos idosos, influencia no surgimento de quadro álgico, fraqueza muscular, diminuição da flexibilidade e desvios posturais, prejudicando a qualidade de vida deste público. Para evitar que essas alterações do organismo se agravem, é necessário identificar os sinais e sintomas no início, a fim de diagnosticar as desvios posturais e outros problemas que o corpo está sofrendo. A avaliação postural por meio do tato e da visão observa os indivíduos nos planos sagital e frontal, e é uma maneira rápida para mensurar desvios posturais, objetivando corrigi-los e adequá-los por meio de uma reestruturação do sistema neuromusculoesquelético. O objetivo deste estudo foi identificar as alterações corporais em idosos participantes do programa Universidade Melhor Idade da cidade de Chapecó - SC. A amostra foi composta por 23 idosos, com média de idade de  $65,47 \pm 6,87$ . Algumas das alterações posturais detectadas foram anteriorização da cabeça, elevação e anteriorização de ombros, hipercifose dorsal e hiperlordose lombar, anteversão pélvica, rotação interna e externa de joelhos, pés pronados e calcâneo valgo. Após a avaliação postural, os idosos foram instruídos sobre as suas alterações posturais individualmente e sugeriu-se que praticassem sessões de Ginástica Postural, uma vez por semana com duração de 45 a 60 minutos.

Palavras-chave: Idosos. Alterações Posturais. Ginástica Postural.

E-mails: indianarasomensi@gmail.com; jucielly.teo@unoesc.edu.br