

### **Cerca de 30% das pessoas com mais de 65 anos caem ao menos uma vez por ano**

É comum pessoas com mais de 65 anos sofrerem quedas frequentes. Cerca de 30% dos indivíduos nesta faixa etária caem, ao menos, uma vez por ano. Metade destes, de forma recorrente. Além de levar o idoso à dependência funcional, o tombo representa uma das principais causas de morte nesta idade. Por isso, evitar quedas frequentes é o intuito do treinamento proprioceptivo.

Esse tipo de treinamento é importante não apenas para idosos, mas para todas as pessoas que sofreram algum tipo de lesão ou cirurgia. Ele consiste em causar desequilíbrios ao corpo de forma organizada, para que haja uma resposta do sistema nervoso central.

Existem diversos equipamentos que podem ser usados para melhorar o equilíbrio. Balanços, bolas, aerostep, balance beam e bosu são alguns exemplos. Para exercitar o equilíbrio, é preciso iniciar com posições que reduzam gradualmente a área de apoio dos pés, ficando apoiado em um pé só: o indivíduo deve permanecer na posição de desequilíbrio de 10 a 30 segundos e repetir por três séries cada exercício.

— Podemos usar materiais simples que todos nós temos em casa e que possam servir como bases instáveis, como almofadas, por exemplo. Inicialmente, todos os exercícios de equilíbrio devem ser realizados com um apoio, para evitar quedas. Além de todos os cuidados com a segurança, o treinamento deve ser supervisionado por um professor de educação física, que irá estruturar um programa de treinamento que determine a intensidade, controle todas as variáveis e respeite as particularidades de cada um — orienta o personal.

O equilíbrio corporal é fundamental no relacionamento do homem com o ambiente.

— É uma complexa interação entre o sensorial e o motor, que previne quedas e fornece o equilíbrio. Quando ocorre uma alteração em um de seus componentes, como o proprioceptivo, surgem alterações que caracterizam o desequilíbrio e que podem afetar a qualidade de vida — finaliza.

### **Definição**

O termo "propriocepção" é usado para descrever todas as informações neurais originadas nos proprioceptores das articulações, músculos, tendões, cápsulas e ligamentos que são enviadas por meio de vias ao sistema nervoso central de modo consciente ou inconsciente. Os estímulos cerebrais se referem às relações biomecânicas dos tecidos articulares que podem influenciar o tônus muscular, programas de execução motora e coordenação, sinestesia, reflexos musculares, equilíbrio postural e estabilidade articular.

Fonte: Bem Estar