

**A prática do exercício físico relacionado ao treinamento do core na prevenção de quedas em idosos**

HEUDER LUKÁS VIEIRA ANDRADE (CPF: 059.388.765-40)\*

JÉSSICA RAYANE CRUZ MENDONÇA\*

LUCAS FELIPE DOS SANTOS RAMÓS\*

ORIENTADOR: DELSON LUSTOSA DE FIGUEREDO (CREF: 0539-G/SE)

Universidade Tiradentes Aracaju, Sergipe, Brasil

lukas\_h100@hotmail.com

**INTRODUÇÃO:** A prática de exercício físico proporciona inúmeros benefícios para saúde dos idosos, e uma delas é capacidade funcional, que está relacionada com a independência do indivíduo realizar suas tarefas diárias. O fortalecimento do core procura adaptar por meio de treino, situações ou movimentos que os idosos vivenciam na vida diária, buscando estimular uma melhora na capacidade funcional, bem como para a prevenção de quedas. **OBJETIVO:** Identificar a prática de exercício físico relacionada ao treinamento core na prevenção de quedas em idosos. **MÉTODO:** O presente trabalho foi elaborado através de revisão de literatura. Utilizou-se de artigos científicos oriundos da plataforma Google Acadêmico. Com base nas palavras "Exercise training", "saúde do idoso" e qualidade de vida. Após análise específica para o tema, foram selecionados 5. **RESULTADOS:** O risco de queda aumenta significativamente com o avançar da idade, pois o envelhecimento traz várias alterações anatômicas e fisiológicas, tornando o idoso mais frágil e mais propenso a sofrer quedas. Para que o tempo de independência relacionado a atividades da vida diária dos idosos prolonguem, é importante desde cedo, a manutenção e a preservação da capacidade funcional (GUIMARÃES, 2009). Para Araujo (2015) a estabilidade do núcleo (CS) refere-se ao controle da musculatura em torno da região lumbo-pélvica, com o objetivo de manter a estabilidade funcional em uma posição neutra e auxiliar na geração e transferência de energia do tronco para as extremidades. É evidente que o nível de treinamento dos músculos envolvidos na estabilidade do núcleo para os idosos tende a ajudar na manutenção e na melhora das capacidades funcionais e, conseqüentemente, das atividades da vida diária. **CONCLUSÃO:** Por fim, conclui-se que treinamento do core, pode ajudar na prevenção de quedas de idosos, proporcionando o fortalecimento a região lumbo-pélvica, que por sua vez, melhora a estabilidade, tendo assim, uma melhora da capacidade funcional, deixando o indivíduo mais independente para realizar suas atividades diárias, melhorando assim sua qualidade de vida.

**Palavras-chave:** saúde do idoso, qualidade de vida, exercise training.