

A EFICÁCIA DA FACILITAÇÃO NEUROMUSCULAR PROPRIOCEPTIVA NO EQUILÍBRIO POSTURAL DE IDOSOS

THE EFFECTIVENESS OF PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION ON POSTURAL BALANCE IN THE

Gabriely Vitória Freire da Silva¹, Yasmin Pereira Teles¹, Dayanne Dalva Alves de Sá Carvalho¹

¹Faculdade de Integração do Sertão – FIS, Serra Talhada-PE, Brasil.

Resumo

Introdução: Com o decorrer dos anos o sistema musculoesquelético sofre transformação progressiva passando a adquirir características estruturais e morfológicas específicas que prejudicam a capacidade física e funcional do indivíduo. Dessa forma, os membros inferiores, principalmente, suas extremidades são acometidas nesse processo, afetando o equilíbrio corporal e elevando os índices de queda. Diante do exposto, a Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva (FNP) objetiva reduzir esses impactos, melhorando a força e a coordenação dos membros inferiores corroborando para uma melhor qualidade de vida da população idosa. **Objetivo:** Avaliar os efeitos da FNP no equilíbrio de idosos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura, na qual foram realizadas buscas nas seguintes bases de dados: SciELO e Google Acadêmico, utilizando palavras chaves, como: “equilíbrio postural”, “idoso”, “reabilitação”. Os artigos publicados no período de 2015 a 2023 e artigos que utilizaram o protocolo de FNP em idosos estavam nos critérios de inclusão. Artigos de revisão sistemática, estudos publicados fora do limite de anos que abordassem a FNP em jovens, saíram dos critérios já estabelecidos. **Resultados:** Foram encontrados (9) nove artigos para leitura e análise, onde apenas (3) três encontraram-se nos critérios de inclusão, os demais foram excluídos por se tratar de outro tipo de intervenção. O protocolo FNP constatou uma melhora significativa no tempo de marcha e no alcance funcional nos idosos, o que está associado a um menor risco de quedas após os exercícios, visto que há aumento da força, amplitude de movimento articular e ganho de flexibilidade. **Conclusão:** De acordo com os achados é possível concluir que os idosos apresentaram mais susceptibilidade a redução da base de apoio e melhora considerável no equilíbrio estático e dinâmico após o protocolo de FNP, porém diante da escassez de artigos que abordem o tema faz-se necessário mais pesquisas que comprovem tal resultado.

Palavras-chave: Equilíbrio postural. Idosos. Reabilitação.

Recebido: 06/05/2023

Aprovado: 09/05/2023