

**Título: Estratégias de ajustes posturais frente perturbações externas da postura em idosos praticantes de atividade física - análise do músculo glúteo médio**

Autor(es) Renato Claudino\*; Renata Roecker; Jackson da Silva Gullo; Maira Naman

E-mail para contato: rugal\_7@live.estacio.br

IES: FESSC / Santa Catarina

Palavra(s) Chave(s): eletromiografia; ajustes posturais; glúteo médio; idoso

#### **RESUMO**

O processo de envelhecimento traz consigo, alterações morfológicas e funcionais como déficits no uso das estratégias de ajustes posturais: os ajustes posturais antecipatórios (APAs) e ajustes posturais compensatórios (APCs). Essas estratégias são a capacidade de um indivíduo em responder com eficácia a uma provável perda de equilíbrio. Embora, a dificuldade no equilíbrio em idosos seja conhecida, estudos sobre as estratégias de ajuste postural frente a perturbações externas da postura associados à prática de atividade física nessa população ainda são escassos. Identificar os APAs e CPAs em idosos praticantes de atividade física (IPF) em relação ao grupo de jovens (GC) (controle). 40 indivíduos, divididos em dois grupos, 20 idosos (IPF) e 20 jovens (GC), estes receberam perturbações externas laterais da postura, pelo impacto de um pêndulo no ombro direito dos indivíduos na posição em pé, nas condições previstas e não previstas. As atividades eletromiográficas dos músculos estabilizadores da postura: glúteo médio (GMd e GMe), foram registradas e integradas (JEMG) nos intervalos de tempo típicas para as estratégias de ajustes posturais. O grupo (IPF) apresentou maior magnitude de ativação (JEMG) em todos os intervalos de tempo APAs e APCs e especialmente para os intervalos de tempo dos APCs em ambas as condições em comparação ao grupo controle. Conclui-se que idosos praticantes de atividades físicas regulares apresentaram aumento da magnitude das integrais da atividade eletromiográfica do músculo glúteo médio (GMd e Gme) para os intervalos de tempos APCs no grupo (IPF) na condição prevista mostraram alterações musculares. Portanto, investigações e programas de treinamento/tratamento específicos devem ser desenvolvidos e sistematizados.