DESENVOLVIMENTO DA COORDENAÇÃO MOTORA EM IDOSOS: IMPORTÂNCIA, DESAFIOS E ESTRATÉGIAS

MURILLO DA COSTA FALCÃO

RESUMO

O envelhecimento populacional realça a necessidade crescente de compreender e promover a saúde e o bem-estar dos idosos. A coordenação motora envolve a capacidade de controlar os movimentos corporais com eficiência e precisão e desempenha papel fundamental na manutenção da independência e qualidade de vida nesta idade. Para enfrentar esses desafios, diversas estratégias têm sido propostas com foco na promoção de atividades físicas e cognitivas que visam melhorar a coordenação motora. Além disso, intervenções multidisciplinares que abordem não apenas aspectos físicos, mas também emocionais e sociais são consideradas essenciais para promover um envelhecimento saudável e ativo. A presente pesquisa tem como objetivo geral de investigar a importância da coordenação motora no contexto do envelhecimento e sua relação com a qualidade de vida e independência dos idosos. Justifica-se, no entanto, apesar da importância dessa habilidade, muitos idosos enfrentam dificuldades no desenvolvimento e manutenção da coordenação motora devido a fatores como perda de massa muscular, diminuição da flexibilidade e presença de doenças crônicas. Diante do envelhecimento populacional e das mudanças físicas associadas à idade, como a deterioração da coordenação motora, quais são os principais desafios enfrentados pelos idosos no desenvolvimento dessa habilidade? Os métodos utilizados na pesquisa incluíram pesquisa bibliográfica sobre os temas abordados por meio de livros disponíveis e documentos eletrônicos. A presente pesquisa conclui ressaltando a importância de abordagens personalizadas e adaptativas para atender às necessidades individuais dos idosos, reconhecendo que a melhoria da coordenação motora pode contribuir significativamente para a qualidade de vida.

Palavra chaves: Coordenação Motora, Idosos, Desenvolvimento

ABSTRACT

Population aging highlights the growing need to understand and promote the health and well-being of older people. Motor coordination involves the ability to control body movements efficiently and precisely and plays a fundamental role in maintaining independence and quality of life at this age. To face these challenges, several strategies have been proposed focusing on promoting physical and cognitive activities that aim to improve motor coordination. Furthermore, multidisciplinary interventions that address not only physical, but also emotional and social aspects are considered essential to promote healthy and active aging. The present research has the general objective of investigating the importance of motor coordination in the context of aging and its relationship with the quality of life and independence of the elderly. However, despite the importance of this skill, many elderly people face difficulties in developing and maintaining motor coordination due to factors such as loss of muscle mass, decreased flexibility and the presence of chronic diseases. Given the aging population and the physical changes associated with age, such as the deterioration of motor coordination, what are the main challenges faced by the elderly in developing this skill? The methods used in the research included bibliographic research on the topics covered through available books and electronic documents. This research concludes by highlighting the importance of personalized and adaptive approaches to meet the individual needs of elderly people, recognizing that improving motor coordination can significantly contribute to quality of life.

Keywords: Motor Coordination, Elderly, Development

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural da vida que traz consigo mudanças físicas, cognitivas e emocionais. Entre essas mudanças, a deterioração da coordenação motora é uma das mais significativas e pode impactar a qualidade de vida e a independência dos idosos. Este artigo aborda a importância do desenvolvimento da coordenação motora em idosos, os desafios enfrentados nesse processo e estratégias eficazes para promover a manutenção e melhoria dessa habilidade.A presente pesquisa tem como objetivo geral de investigar a importância da coordenação motora no contexto do envelhecimento e sua relação com a qualidade de vida e independência dos idosos.

O envelhecimento populacional é uma realidade global e traz consigo uma série de desafios para a saúde pública, incluindo a necessidade de promover o bem-estar e a autonomia dos idosos. Nesse contexto, o desenvolvimento da coordenação motora emerge como um aspecto fundamental da saúde e funcionalidade dos idosos, influenciando diretamente sua capacidade de realizar atividades cotidianas e prevenir quedas e lesões. Justifica-se, no entanto, apesar da importância dessa habilidade, muitos idosos enfrentam dificuldades no desenvolvimento

e manutenção da coordenação motora devido a fatores como perda de massa muscular, diminuição da flexibilidade e presença de doenças crônicas. Portanto, é essencial investigar estratégias eficazes para promover o desenvolvimento da coordenação motora em idosos, a fim de melhorar sua qualidade de vida e autonomia.

Diante do envelhecimento populacional e das mudanças físicas associadas à idade, como a deterioração da coordenação motora, quais são os principais desafios enfrentados pelos idosos no desenvolvimento dessa habilidade? E quais estratégias podem ser adotadas para promover o desenvolvimento e a manutenção da coordenação motora em idosos, visando contribuir para a promoção da saúde, independência e qualidade de vida na terceira idade? Esta pesquisa foi realizada através de um levantamento bibliográfico sendo utilizados livros relacionados à matéria, artigos, revistas e consultas em sites específicos da internet para se entender a grande relevância sobre o desenvolvimento da coordenação motora em idosos: importância, desafios e estratégias

DEFINIÇÃO DE COORDENAÇÃO MOTORA

Coordenação motora é um termo abrangente que abrange vários aspectos da interação mente-corpo. Muitas vezes é descrito usando termos diferentes, como coordenação psicomotora, coordenação neuromuscular e coordenação psicomotora. Estes conceitos são cruciais em vários campos científicos, onde são realizadas pesquisas para melhor compreender os mecanismos por trás do movimento humano.

Ao definir a coordenação do movimento, recorremos a uma série de estudos realizados ao longo do tempo para tentar obter uma compreensão mais completa de como o corpo coordena os seus movimentos. Uma definição comum é que coordenação se refere à capacidade do corpo de realizar movimentos de forma eficiente, combinando diferentes músculos harmoniosamente para alcançar movimentos precisos, econômicos e rápidos.

Além disso, a coordenação neuromuscular desempenha um papel fundamental neste processo, pois envolve a interação entre o sistema nervoso central e os músculos durante a execução de movimentos específicos. É a comunicação entre o cérebro e os músculos que permite coordenar os movimentos, não só com velocidade e potência, mas também com precisão e fluidez. A coordenação motora é uma habilidade complexa que desempenha um papel crucial em muitas atividades humanas. Compreender os seus mecanismos e desenvolver métodos para melhorar a coordenação é importante em áreas como reabilitação, educação física, treino atlético e saúde geral.

A coordenação é entendida como uma meta alcançada por meio da conservação de energia e da leveza subjetiva dos movimentos. A ação combinada do sistema nervoso central e dos músculos numa sequência de movimentos é outra definição de coordenação. A coordenação motora é a integração econômica e harmoniosa dos sistemas muscular, nervoso e sensorial com a finalidade de produzir movimentos motores precisos e equilibrados e respostas rápidas e adaptativas a situações que exigem força, o que determina a amplitude e a velocidade do movimento; Seleção adequada dos músculos para o movimento orientação e a capacidade de transição rápida da tensão muscular para o relaxamento.

A coordenação motora é essencialmente a capacidade do corpo de realizar movimentos coordenados guiados por impulsos nervosos originados do cérebro. Essa habilidade permite que uma pessoa execute diversas ações de maneira precisa e sincronizada. A velocidade e destreza com que alguém responde a estímulos específicos são indicadores da sua capacidade atlética.

No estudo da coordenação de movimentos, embora existam termos e conceitos diferentes, o foco principal está na compreensão de como os indivíduos podem realizar movimentos de forma mais eficiente. Isso significa que, independentemente da terminologia utilizada, o objetivo é compreender como o corpo humano realiza tarefas motoras de maneira suave e eficiente, maximizando seus reflexos e desempenho físico.

A coordenação motora é, portanto, uma habilidade fundamental que permeia uma ampla gama de atividades humanas, desde simples tarefas diárias até atividades esportivas de alto rendimento. Compreender seus princípios e mecanismos é fundamental para melhorar o desempenho atlético e promover uma melhor qualidade de vida.

A COORDENAÇÃO MOTORA PARA O IDOSO

A mobilidade é a interação de múltiplas funções motoras e por isso, segundo Camboim, et al (2017), a atividade motora desempenha um papel importante no desenvolvimento global do ser humano. Através da exploração motora, os indivíduos desenvolvem consciência de si mesmos e do mundo exterior; as habilidades motoras ajudam a ganhar independência na vida diária e na adaptação social.

Os idosos têm todas as possibilidades de se movimentar e explorar o mundo e serão pessoas felizes e bem ajustadas. O bom controle motor lhe permitirá explorar o mundo externo e vivenciar experiências con-

cretas sobre as quais construirá conceitos básicos para manutenção e enriquecimento social, emocional, físico, espiritual e intelectual. Uma descoberta relacionada é a feminização do envelhecimento, inclusive entre as populações mais idosas. Além disso, as mulheres tendem a participar com mais frequência de atividades sociais, enquanto os homens apresentam maior resistência em participar de atividades culturais, educacionais e recreativas após a aposentadoria.

Segundo Costa, (2020), os elementos básicos da motricidade humana são: motricidade fina e grossa, equilíbrio, estrutura corporal, organização espacial e temporal. As habilidades motoras finas incluem: coordenação olho-mão ao pegar objetos, atirar coisas, escrever, desenhar, etc.; a dinâmica global representa movimentos dinâmicos globais (correr, saltar, caminhar, etc.) e é muito importante para melhorar o equilíbrio dinâmico do corpo, sentimento na percepção de Crochemore-Silva, et al (2020) equilíbrio, base primária para todos os movimentos diferenciais das partes do corpo. Portanto, quanto maior o déficit de movimento, maior será o gasto energético.

Como resultado, os idosos podem experimentar fadiga física, mental e espiritual, aumento dos níveis de estresse, ansiedade e dor; esquema corporal, isto é, a organização das sensações relacionadas ao próprio corpo em relação aos dados externos; organização espacial, orientação do mundo externo, estrutura, referindo-se primeiro à sua referência, e depois a outros objetos ou pessoas em posições de repouso ou em movimento, e à organização do tempo em relação ao tempo, que é antes de tudo memória, à continuidade que existe entre eles em um evento de sequência física irreversível.

A avaliação do exercício pode ser uma ferramenta útil para diagnosticar, orientar e identificar alterações relacionadas ao desempenho atlético de um indivíduo. Esta avaliação pode identificar deficiências, desequilíbrios musculares ou padrões de movimento inadequados que podem prejudicar o desempenho atlético. A correção dessas deficiências pode ajudar a melhorar o desempenho atlético, tornando os movimentos mais fluidos e eficientes.

Dos Santos Ferreira, et al (2018), por outro lado, enfatizou a importância da avaliação motora para os profissionais que trabalham com idosos, especialmente a que aqueles que lidam com doenças simultâneas-degenerativas não transmissíveis. Neste caso, uma avaliação do movimento pode ajudar a identificar limitações funcionais, áreas de fraqueza muscular, problemas de equilíbrio e padrões de movimento específicos que podem aumentar o risco de quedas e lesões em idosos. Utilizando esta ferramenta, os profissionais podem desenvolver planos de exercícios e instruções específicas para melhorar a mobilidade, estabilidade e qualidade de vida dos idosos.

Este programa é um ponto de partida para a intervenção terapêutica porque pode identificar problemas que ocorrem com a idade, diferenciar os diferentes tipos de fraqueza e avaliar o progresso de um idoso durante um programa de terapia de exercícios. Observando os achados de Ferrari, (2016) referiram-se à distribuição dos valores mínimos e máximos de média, desvio padrão da tabela de classificação de movimento dos sujeitos da amostra na escala de movimento, e a área de movimento que apresentou o menor padrão de movimento foi a coordenação geral e o equilíbrio.

Gomes Júnior, et al, (2015) acredita que durante o processo de envelhecimento, uma das alterações mais evidentes é o declínio da capacidade de exercício. A diminuição dos mecanismos de equilíbrio, especialmente a estabilidade postural, a diminuição da função vestibular, o comprometimento da audição e da visão, a diminuição da sensibilidade vibratória e da propriocepção, a diminuição da força muscular e as alterações na postura podem afetar a necessidade de equilíbrio e as tarefas motoras gerais para as habilidades motoras.

Hammerschmidt, Santana, (2020) acreditam que diversas alterações fisiológicas e morfofisiológicas causadas pelo organismo do idoso podem ser parcialmente alteradas no processo de degeneração por meio da avaliação da capacidade de exercício. Através desta avaliação podem ser identificadas as áreas de atividade mais afetadas, podendo então ser feitas recomendações de intervenção direta e de reeducação motora, tendo em conta as suas potencialidades e limitações, para que os idosos possam alcançar uma maior independência funcional.

O processo de envelhecimento é um processo complexo que envolve alterações fisiológicas e morfofisiológicas no organismo, porém, é a perda do sistema musculoesquelético que afeta a qualidade de vida do idoso. Com a idade, a massa muscular diminui, torna-se mais frágil e desenvolve instabilidade, perda de algumas ou de todas as capacidades funcionais e independência, ou seja, nas atividades da vida diária ou nas atividades instrumentais da vida diária, e aumento do risco de quedas.

Com a idade, o tônus muscular diminui e a capacidade de movimento diminui, resultando em disfunção dos membros e dificuldade na execução de grandes movimentos. Além disso, declínios na força e no controle motor, nos sistemas sensoriais, na flexibilidade articular e nas características corporais estão diretamente relacionados aos mecanismos relacionados ao equilíbrio causando dificuldades para ambos os sistemas.

Camboim, et al (2017) acredita que a fronteira entre o eu e o mundo ocorre através do corpo, e toda a relação do idoso com o mundo externo depende do esquema corporal, portanto, quanto mais difícil for conectar o corpo com os objetos, mais esses idosos vão. É difícil se adaptar. Se as casas de repouso não permitem que os idosos se aproximem dos objetos, eles de alguma forma, contrariando seus objetivos, inserem reflexivamente condições de adaptativas no esquema corporal desde o primeiro relacionamento. Objeto.

IMPORTÂNCIA DA COORDENAÇÃO MOTORA NA TERCEIRA IDADE

Explorar a coordenação motora como uma habilidade essencial para realizar atividades diárias como vestir-se, comer e movimentar-se com segurança. Enfatiza o impacto da coordenação do movimento na prevenção de quedas e lesões em idosos, ajudando assim a manter a independência e a qualidade de vida. A coordenação motora é uma habilidade essencial em todas as fases da vida, mas torna-se ainda mais importante na velhice. À medida que envelhecemos, as capacidades físicas tendem a diminuir e a coordenação motora é fundamental para manter a independência, a qualidade de vida e prevenir acidentes.

Na velhice, a coordenação motora desempenha um papel vital nas atividades diárias, desde tarefas básicas como vestir-se e comer até atividades mais complexas como caminhar e subir escadas. Uma boa coordenação motora melhora a segurança e a confiança na realização destas atividades e reduz o risco de quedas e lesões, que são comuns nesta fase da vida e podem trazer graves consequências para a saúde e autonomia dos idosos (Abreu Drom, et al, 2018).

Além disso, a coordenação motora está diretamente relacionada com a manutenção da independência funcional. Os idosos bem coordenados têm mais facilidade para realizar as atividades diárias sem depender da ajuda de terceiros, o que pode ajudar a melhorar a autoestima e a qualidade de vida. Por outro lado, a perda da coordenação motora pode resultar na necessidade de assistência contínua, levando à frustração e à diminuição da autoconfiança.

É preciso ressaltar também que a coordenação motora está intimamente relacionada à saúde física e mental do idoso. Pesquisas mostram que a atividade física regular que promove o desenvolvimento da coordenação motora, como exercícios de equilíbrio e flexibilidade, não só melhora a capacidade funcional, mas também ajuda a prevenir doenças crônicas como osteoporose e doenças cardiovasculares. Oferece benefícios à saúde mental, como redução do estresse e melhora das habilidades cognitivas.

Diante disso, torna-se evidente a importância de atentar e estimular o desenvolvimento coordenado do movimento no idoso. Um programa específico de exercícios físicos, acompanhado por profissional qualificado, pode ajudar os idosos a manter ou até melhorar a coordenação, promovendo assim uma vida mais ativa, saudável e independente (Soccodato, 2015).

DESAFIOS NO DESENVOLVIMENTO DA COORDENAÇÃO MOTORA EM IDOSOS

Discuta os fatores que contribuem para a deterioração da coordenação motora com o envelhecimento, como perda de massa muscular, diminuição da flexibilidade e diminuição da propriocepção. Aborda problemas de saúde comuns no envelhecimento, como artrite, osteoporose e distúrbios neurológicos, que podem impactar negativamente a coordenação do movimento. O desenvolvimento da coordenação motora em idosos enfrenta muitos desafios únicos e significativos. À medida que envelhecemos, o corpo passa por uma série de alterações físicas e neurológicas que podem afetar bastante a coordenação motora (Faustino, et al., 2017).

Um dos principais desafios é a perda de massa e força muscular que é comum com a idade. A fraqueza muscular pode dificultar o controle dos movimentos e a realização de tarefas diárias simples, como levantar-se de uma cadeira ou pegar objetos. Além disso, a redução da flexibilidade articular e da amplitude de movimento pode limitar a capacidade de realizar movimentos coordenados com eficácia.

Outro desafio significativo é a redução da sensibilidade e da propriocepção, a capacidade do corpo de sentir a sua posição no espaço. À medida que envelhecemos, a sensibilidade tátil e a percepção sensorial diminuem, o que pode dificultar a coordenação motora e o equilíbrio. Isto aumenta o risco de quedas e lesões, o que prejudica ainda mais a coordenação motora dos idosos e a confiança na sua capacidade de se movimentar com segurança.

Além disso, problemas neurológicos, como a redução da velocidade de processamento cerebral e a perda de neurônios motores, também representam desafios significativos para o desenvolvimento da coordenação motora em idosos. Essas alterações podem fazer com que as respostas motoras sejam mais lentas e menos precisas, dificultando a execução de movimentos complexos e coordenados (Pereira, et al. 2017).

É importante reconhecer que cada idoso é único e pode enfrentar desafios específicos relacionados ao desenvolvimento da coordenação motora. Portanto, é neces-

sária uma abordagem personalizada e adaptativa para ajudar os idosos a superar estes desafios. Isso pode envolver a realização de exercícios físicos específicos para melhorar a força, a flexibilidade e o equilíbrio, bem como o uso de técnicas de reabilitação e terapia ocupacional para melhorar a sensibilidade e a propriocepção.

Os desafios do desenvolvimento da coordenação motora em idosos são multifacetados e complexos, mas podem ser eficazmente enfrentados com intervenções adequadas e personalizadas. Ao reconhecer e enfrentar estes desafios, os idosos podem ser ajudados a manter a sua independência, qualidade de vida e saúde física e mental.

ESTRATÉGIAS PARA PROMOVER O DESENVOLVIMENTO DA COORDENAÇÃO MOTORA EM IDOSOS

Promover o desenvolvimento da coordenação motora em idosos é uma tarefa que requer uma abordagem cuidadosa e adaptativa. À medida que envelhecemos, a coordenação motora diminui naturalmente devido a uma combinação de fatores, incluindo alterações musculares, diminuição da flexibilidade e diminuição da capacidade de resposta do sistema nervoso. Contudo, estão disponíveis estratégias eficazes para ajudar os idosos a manter ou mesmo melhorar a sua coordenação motora, proporcionando-lhes maior qualidade de vida e reduzindo o risco de quedas e lesões.

Uma das estratégias básicas é praticar atividade física regular adaptada às necessidades e capacidades individuais de cada idoso. Esses exercícios devem ser variados e incluir elementos destinados a melhorar a coordenação, o equilíbrio, a força e a flexibilidade. Atividades como caminhada, ioga, tai chi e exercícios de resistência são ótimas opções porque ajudam a fortalecer os músculos, melhorar a postura e a consciência corporal e promover a coordenação entre as diferentes partes do corpo.

Além do exercício físico, a estimulação física e mental abrangente é igualmente importante. Jogos que envolvem coordenação olho-mão e raciocínio, como quebra-cabeças, jogos de tabuleiro e atividades artísticas, podem ser particularmente benéficos. Estas atividades não só desafiam a coordenação motora, mas também exercitam a memória, a concentração e a capacidade de resolução de problemas, ajudando a manter uma mente mais ativa e saudável.

Outra estratégia relacionada é combinar exercícios de relaxamento com técnicas de respiração, como meditação e atenção plena. Essas técnicas podem ajudar os idosos a reduzir o estresse e a ansiedade, melhorar a conexão entre mente e corpo e aumentar a consciência corporal. Com uma mente mais calma e focada, os idosos podem desenvolver uma coordenação motora mais suave e eficiente (Allendorf, et al, 2016).

Além disso, um ambiente seguro e acessível deve ser criado para a realização dessas atividades. Isto inclui garantir que o espaço esteja bem iluminado, acessível e equipado com os recursos necessários, como barras de apoio e tapetes antiderrapantes. Formadores qualificados e sensíveis às necessidades dos idosos também desempenham um papel vital, fornecendo orientação e apoio personalizados durante as sessões e atividades de exercício. Promover o desenvolvimento da coordenação motora em idosos requer uma abordagem holística que inclua exercício físico, estimulação mental, técnicas de relaxamento e um ambiente seguro e de apoio. Ao adotar estas estratégias, os idosos podem ser ajudados a manter a sua independência, qualidade de vida e bem-estar geral à medida que envelhecem.

Os movimentos psicomotores e suas estratégias promovem benefícios físicos e cognitivos nos idosos, trazendo positividade ao processo humano em termos de atividades como caminhada, natação, atividades funcionais, meditação, musculação e todos os esportes relacionados à estimulação motora e às condições de equilíbrio. Envelhecimento (Gomes Júnior, et al, 2015).

Promover o desenvolvimento da coordenação motora em idosos é uma tarefa que requer uma abordagem cuidadosa e adaptativa. À medida que envelhecemos, a coordenação motora diminui naturalmente devido a uma combinação de fatores, incluindo alterações musculares, diminuição da flexibilidade e diminuição da capacidade de resposta do sistema nervoso. Contudo, estão disponíveis estratégias eficazes para ajudar os idosos a manter ou mesmo melhorar a sua coordenação motora, proporcionando-lhes maior qualidade de vida e reduzindo o risco de quedas e lesões.

Uma das estratégias básicas é praticar atividade física regular adaptada às necessidades e capacidades individuais de cada idoso. Esses exercícios devem ser variados e incluir elementos destinados a melhorar a coordenação, o equilíbrio, a força e a flexibilidade. Atividades como caminhada, ioga, tai chi e exercícios de resistência são ótimas opções porque ajudam a fortalecer os músculos, melhorar a postura e a consciência corporal e promover a coordenação entre as diferentes partes do corpo.

Além do exercício físico, a estimulação física e mental abrangente é igualmente importante. Jogos que envolvem coordenação olho-mão e raciocínio, como quebra-cabeças, jogos de tabuleiro e atividades artísticas, podem ser particularmente benéficos. Estas atividades não só desafiam a coordenação motora, mas também exercitam a memória, a concentração e a capacidade de

resolução de problemas, ajudando a manter uma mente mais ativa e saudável.

Outra estratégia relacionada é combinar exercícios de relaxamento com técnicas de respiração, como meditação e atenção plena. Essas técnicas podem ajudar os idosos a reduzir o estresse e a ansiedade, melhorar a conexão entre mente e corpo e aumentar a consciência corporal. Com uma mente mais calma e focada, os idosos podem desenvolver uma coordenação motora mais suave e eficiente.

Além disso, um ambiente seguro e acessível deve ser criado para a realização dessas atividades. Isto inclui garantir que o espaço esteja bem iluminado, acessível e equipado com os recursos necessários, como barras de apoio e tapetes antiderrapantes. Formadores qualificados e sensíveis às necessidades dos idosos também desempenham um papel vital, fornecendo orientação e apoio personalizados durante as sessões e atividades de exercício. Promover o desenvolvimento da coordenação motora em idosos requer uma abordagem holística que inclua exercício físico, estimulação mental, técnicas de relaxamento e um ambiente seguro e de apoio. Ao adotar estas estratégias, os idosos podem ser ajudados a manter a sua independência, qualidade de vida e bem-estar geral à medida que envelhecem.

Os movimentos psicomotores e suas estratégias promovem benefícios físicos e cognitivos nos idosos, trazendo positividade ao processo humano em termos de atividades como caminhada, natação, atividades funcionais, meditação, musculação e todos os esportes relacionados à estimulação motora e às condições de equilíbrio. Envelhecimento (Ferrari, 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento da coordenação motora em idosos é um aspecto importante para a promoção da saúde e do bem-estar na velhice. Ao reconhecer os desafios ao longo do caminho e implementar estratégias eficazes para promover a manutenção e melhoria desta competência, poderá ser possível ajudar os idosos a manter a independência, prevenir quedas e lesões e desfrutar de uma vida ativa e gratificante mais tarde na vida.

O desenvolvimento da coordenação motora em idosos é um tema intimamente relacionado à saúde e ao bem-estar dos idosos. Este artigo tenta explorar a importância desta habilidade, os desafios que os idosos enfrentam ao longo do caminho e estratégias eficazes para promover a sua manutenção e melhoria.

As pesquisas ao longo do estudo demonstram que a coordenação motora desempenha um papel importante na vida dos idosos, impactando diretamente na sua capacidade de realizar atividades diárias com segurança e independência. Por outro lado, a deterioração desta capacidade pode levar à dificuldade na execução de tarefas simples e aumentar o risco de quedas e lesões.

Os desafios que os idosos enfrentam no desenvolvimento da coordenação motora são diversos e incluem fatores físicos como perda de massa muscular e flexibilidade reduzida, bem como condições crónicas de saúde que podem prejudicar o funcionamento do sistema motor. Além disso, questões psicossociais, como o medo de cair e a falta de motivação, também podem impactar negativamente no desenvolvimento desta habilidade.

Porém, apesar dos desafios, este estudo identificou diversas estratégias eficazes para promover o desenvolvimento e a manutenção da coordenação motora em idosos. As abordagens recomendadas incluem exercícios de fortalecimento muscular, treinamento de equilíbrio e propriocepção, atividades funcionais divertidas e uso de tecnologia assistiva.

Promover o desenvolvimento da coordenação motora em idosos é uma questão multifacetada que requer uma abordagem abrangente e holística. Ao utilizar estratégias eficazes que atendem às necessidades individuais de cada idoso, você pode ajudá-los a manter sua independência, prevenir quedas e lesões e desfrutar de uma vida ativa e plena em seus anos dourados.

REFERÊNCIAS

ABREU DROM, et al. Internação e mortalidade por quedas em idosos no Brasil: análise de tendência. Ciênc. saúde colet., 2018; 23(4): 1131-1141.

ALLENDORF, D B. et al. Idosos praticantes de treinamento resistido apresentam melhor mobilidade do que idosos fisicamente ativos não praticantes. R. bras. Ci. e Mov., 2016; 24(1): 134-144.

CAMBOIM, Francisca Elidivânia de Farias. et al. Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade para a Qualidade de Vida. Rev enferm UFPE on line. Recife, 11(6):2415-22, jun., 2017.

CAMBOIM, Francisca Elidivânia et al. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. Revista de Enfermagem UFPE online, v. 11, n. 6, p. 2415-2422, 2017.

COSTA, Cícero Luciano Alves et al. Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 25, p. 1-6, 2020.

CROCHEMORE-SILVA, Inácio et al. Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, p. 4249-4258, 2020.

DOS SANTOS FERREIRA, Josélia Braz et al. Avaliação da motricidade em idosos com comprometimento cognitivo leve: quase experimento. Saúde Coletiva (Barueri), v. 8, n. 45, p. 805-811, 2018.

FAUSTINO FS, et al. Avaliação dos efeitos dos exercícios psicomotores na coordenação e agilidade de idosos. Cad. Esc. Saúde, 2017; 2(16).

FERRARI, Roberta Fernanda Rogonni et al. Atitude do idoso da comunidade frente ao lazer: Uma interface com a promoção da saúde. Texto & Contexto-Enfermagem, v. 25, 2016.

GOMES JÚNIOR, Vicente Fidélix Ferreira et al. Compreensão de Idosos sobre os Benefícios da Atividade Física, Revista Brasileira de Ciência da Saúde, v. 19, n. 3, p. 193-198, 2015.

HAMMERSCHMIDT, Karina Silveira de Almeida; SANTANA, Rosimere Ferreira. Saúde do idoso em tempos de pandemia covid-19. Cogitare enfermagem, v. 25, 2020.

PEREIRA LM, et al. Impacto do treinamento funcional no equilíbrio e funcionalidade de idosos não institucionalizados. Rev. bras. ciênc. Movimento, 2017; 25(1): 79-89.

SOCCODATO, Juliana . As contribuições e os benefícios das atividades de estimulação cognitiva e motora (ecm) em idosos. 2015. 44 p. Dissertação (Especialista em Psicomotricidade)-AVM Faculdade Integrada, Universidade Cândido Mendes. Rio de Janeiro, 2015.