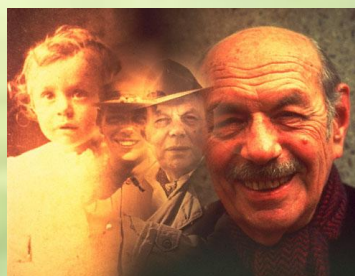




# ENVELHECER EM EQUILÍBRIO

Fernandes, M.B.<sup>1</sup> e Tomás, M.T.<sup>1</sup>

1. Docentes na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa



DEGENERESCENCIA DO SISTEMA NEURO-MUSCULO-ESQUELÉTICO

**UM IDOSO SAUDÁVEL NÃO APRESENTA RISCOS ACRESCIDOS DE QUEDA PELO SIMPLES FACTO DE SER IDOSO**



**O ESTILO DE VIDA SEDENTÁRIA CONTRIBUI PARA ACELERAR O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

## OS PROGRAMAS DE EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR E MANTIDOS A LONGO PRAZO REDUZEM O RISCO DE QUEDAS NOS IDOSOS



**Bibliografia:**

1. Melo, F. (2006). O comportamento postural no idoso. In *Atividade Física e Envelhecimento*. J. Barreiros, M. Espanha e P. Correia (Eds). Lisboa: FMH; 2. Carr, J. e Shephard, R. (2003). *Stroke Rehabilitation*. Butterworth Heineman eds; 3. Shumway-Cook, A. E Woolacott, M. (1995). *Motor Control*. Lippincott, Williams & Wilkins; 4. Morris, M. e Schoo, A. (2004). *Optimizing exercise and physical activity in older people*. Butterworth Heineman eds