

Importância da flexibilidade do Idoso

Nadia Priscila Duccini Nunes Gonçalves

Orientador: Prof. **Ms. Marcos Antonio Pudo**
Universidade de Mogi das Cruzes

Resumo

O estudo da prática do alongamento desenvolvida para promoção, prevenção e manutenção das atividades diárias da vida dos idosos é bastante relevante no contexto de saúde do idoso no Brasil. O alongamento como componente na melhora da flexibilidade do idoso, tem sido bem visto, além de representar uma atividade de baixo impacto, sendo possível sua realização por público de faixa etária indiscriminada. Este trabalho foi constituído de Introdução que aborda entre outros assuntos, os conceitos da flexibilidade, seus componentes básicos, desenvolvimento e manutenção na terceira idade.

Tendo como objetivo verificar a importância do alongamento para a flexibilidade no idoso. Desta forma conceituando a promoção, prevenção e manutenção da qualidade de vida na esfera da saúde coletiva, como também estudar a flexibilidade no processo de envelhecimento, e quais os benefícios podem ser alcançados pelo alongamento, englobando os seus conceitos e suas diversas aplicações, como averiguar a importância do alongamento na promoção da saúde e na manutenção.

Foi utilizada como método uma linha de pesquisa teórica bibliográfica, artigos da Internet, como também revistas técnicas, em que foram apresentadas as opiniões teóricas a respeito do tema. Os resultados obtidos e discutidos foram indicados por avaliações individuais as quais possibilitam constatar as restrições físicas e o estado de saúde de cada idoso, bem como o melhor programa de treinamento da flexibilidade a ser montado. Conclui-se que para evitar muitos problemas causados pelo envelhecimento, todo idoso deve precaver-se com exercícios de alongamento, no qual manterão uma maior flexibilidade e eliminarão tensões causadas na coluna vertebral.

Palavras-chave: Mobilidade Articular, Atividade Física, Terceira Idade.