



XXXIII CONIC 23/24

Congresso de Iniciação Científica

Ciência em Movimento: Construindo o Futuro

com Conhecimento

25 a 27 de Novembro de 2024

A importância da mobilidade e alongamento no cotidiano de idosos ativos

Dryeli Ayssa Tazoe – Voluntário
Rosany Piccolotto Carvalho – UFAM

RESUMO

O envelhecimento populacional é um estágio natural da vida, com isso, os desafios de chegar nessa fase também. Logo, as pessoas idosas são as mais afetadas principalmente pela escassa amplitude de movimento devido a fraqueza e encurtamento musculares advindas da idade avançada. E é de se esperar que a falta de mobilidade dificulte ou impeça que realizem as atividades simples do dia a dia, prejudicando muito na hora de executá-los de forma prática e indolor. Na fisioterapia se fala muito sobre alongamento e mobilidade. Desse modo, pesquisas apontam que essas atividades são indicadas para o reforço muscular. Por tais razões, este trabalho tem o intuito de verificar a melhoria e qualidade de vida das pessoas idosas através da prática do alongamento muscular e mobilidade articular. Para tanto, foi implementado uma pesquisa do tipo explicativa, de método observacional e com caráter qualitativo. Os dados foram coletados através de uma pesquisa com cada pessoa idosa que realizaram as atividades físicas (alongamento, mobilidade, exercícios posturais, musculação e atividades de hidroginástica) durante o período de 1 ano. Com estas atividades indicadas para o reforço muscular, verificou-se que os participantes adquiriram os benefícios dos exercícios de mobilidade e alongamento.

Palavras-Chave: Idoso; mobilidade; alongamento e qualidade de vida.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha orientadora Prof. Dra. Rosany Piccolotto por todo o incentivo. À UFAM e ao PIFPS pelo espaço e infraestrutura. Aos voluntários pelo seu tempo e disposição.

