



BENEFÍCIOS DO ALONGAMENTO MUSCULAR PARA A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM TODAS AS IDADES

Jakeline Santos Menezes ¹

Dayana Roberta da Silva²

RESUMO

O alongamento muscular é uma atividade física que tem como objetivo a manutenção dos níveis de flexibilidade e a realização dos movimentos de amplitude articular normal com a mínima restrição. Cada região do corpo tem sua função e executa um papel fundamental para funcionalidade do indivíduo, por exemplo, os membros inferiores (MMII) são fundamentais para manter o bom equilíbrio e sustentação do corpo, já os membros superiores (MMSS) contribuem no suporte e equilíbrio durante a deambulação, a alongá-los auxilia no aprimoramento da coordenação motora, bem como no bom desempenho nas atividades. A prática de atividade física consiste em um hábito de vida saudável, podendo ser realizada por indivíduos de qualquer faixa etária, promovendo a melhora do sono, da disposição, contribuindo com a manutenção do peso, além de melhorar o bem-estar mental e emocional e aumentar da flexibilidade corporal, prevenindo lesões e reduzindo tensões. Os alongamentos, por sua vez, podem ser realizados nos momentos de lazer, e contribuem para minimizar os efeitos deletérios na saúde, causados pelos hábitos de vida moderna, marcados pela rotina estressante de trabalho e/ou estudo. Visando a promoção, prevenção e recuperação da saúde, este resumo tem como objetivo descrever a prática de alongamentos realizada em um grupo de heterogêneo na atenção básica, com faixa etária ampla, com ênfase na população idosa. Metodologia: A prática consistiu na realização de alongamentos em grupo, com foco nos MMII, MMSS, região cervical e tronco, realizados por no mínimo 10 segundos e no máximo 30 segundos, repetindo no membro contralateral, corrigindo a postura quando oportuno e associando a respiração diafragmática. Conclusão: O alongamento muscular é considerado uma atividade indicada para todas as idades e mostra-se como uma opção vantajosa para melhoria da qualidade de vida pela diminuição dos efeitos negativos relacionados ao envelhecimento e ao comportamento sedentário, além de não causar impacto negativo nas articulações, nem demandar grandes esforços físicos, possibilitando ainda uma maior flexibilidade muscular. Referencias: **BRUSCO, C. M.; GEREMIA, J. M.** Alongar ou não alongar, eis a questão. *Jornal da Universidade*, Porto Alegre, 20 abr. 2023. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/jornal>. Acesso em: 6 dez. 2024. **SOUZA, B. R. L. S. de .; COSTA, B. F. da .; PORTELLA, L. P. .; FERREIRA, L. P. de O. .; FERREIRA, M. M. .; MONTEIRO, E. R. .** Benefícios Dos Exercícios de Força e Alongamento na Funcionalidade de Idoso. *Epitaya E-books, [S. l.]*, v. 1, n. 30, p. 39-49, 2023. DOI: 10.47879/ed.ep.2023687p39. Disponível em:

¹ Jakeline Santos Menezes, Fisioterapeuta eMulti Camaragibe, e-mail: Jackmene@hotmail.com ² Dayana Roberta da Silva, Fisioterapeuta E-multi Camaragibe, e-mail: dayanarobertas08@gmail.com

<https://portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/666>. Acesso em: 6 dez. 2024.

Palavras-chave: alongamento muscular; qualidade de vida; promoção à saúde; atenção básica.