

# PERCEPÇÃO DOS BENEFÍCIOS DA FLEXIBILIDADE PARA PESSOA IDOSA

**Marcelo Lucas GOMES<sup>1</sup>, José Araújo de SOUZA<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Graduando do 6º período do curso de Educação Física – UninCor - e-mail:

[mlgcelao@hotmail.com](mailto:mlgcelao@hotmail.com)

<sup>2</sup> Professor Orientador Mestre em Educação / UninCor - e-mail: [araujosouza@gmail.com](mailto:araujosouza@gmail.com)

**Palavras-chave: Idoso, Flexibilidade e benefícios**

## RESUMO

Este trabalho é direcionado a relatar as possibilidades que a pessoa idosa pode proporcionar a si mesma, realizando atividades ditas como preventivas e que retardam este processo que acometem todos os seres vivos. Portanto se justifica pela importância de percebermos os benefícios de um programa de exercícios regulares de alongamentos na vida da pessoa idosa. Focamos na condição postural, na flexibilidade e na capacidade de desenvolver suas atividades diárias sem qualquer prejuízo em relação a sua autonomia. Segundo a lei 10.741 de 1º de outubro de 2003 que dispõe sobre o Estatuto do Idoso, regulamenta que as pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, no Brasil, devem gozar de todos os direitos fundamentais da pessoa humana, sem qualquer prejuízo de proteção integral. O envelhecimento relaciona-se com alterações fisiológicas e cronológicas; processo natural dos seres vivos, que acarretam a perda gradativa das capacidades funcionais, influenciando de forma relativa, devido ao estilo de vida que o indivíduo está relacionado. Com a ocorrência da diminuição da flexibilidade, pode haver uma perda parcial de movimentos que são percebidos com o avanço da idade. Considera-se a capacidade funcional como de suma importância em relação saúde, aptidão física e qualidade de vida no processo de envelhecimento e determinante para definir este processo. A manutenção dos níveis de flexibilidade é importante para a realização das tarefas do dia-a-dia, como calçar sapatos, subir escadas, ou colocar objetos de prateleiras. Considera-se a flexibilidade como primordial para manutenção da realização das atividades da vida diária. Podemos definir flexibilidade como uma das capacidades físicas que priorizam amplitudes de movimentos disponíveis nas articulações ou no conjunto delas, tornando-a assim, um dos fatores que podem influenciar a capacidade funcional da pessoa idosa. Neste contexto a flexibilidade é um componente da aptidão física e o alongamento como exercício para manter ou desenvolver a flexibilidade. O trabalho de treinamento de flexibilidade não deve ser realizado de forma global em todo corpo, mas sim se avaliando judiciosamente a conveniência ou não de aumentar a amplitude de cada um dos movimentos considerados. A flexibilidade componente essencial da capacidade física da pessoa idosa no processo de envelhecimento e utilizando-se de artifícios e métodos de alongamentos para garantir a sua manutenção e o seu desenvolvimento para que este possa executar atividades triviais no seu dia-a-dia. É de suma importância que este elemento seja considerado como imprescindível para tornar a vida da pessoa idosa saudável, contemplando-a de forma positiva e acarretando benefícios e segurança através da realização dos seus afazeres diários elevando sua auto-estima priorizando a sua qualidade de vida que pleiteia de fato à vontade e o desejo de poder ser reconhecido como um ser autônomo para usufruir de todas as capacidades possíveis que a vida possa lhe proporcionar.