

# A INFLUÊNCIA DE EXERCÍCIOS DE FLEXIBILIDADE NA MOBILIDADE DE SENHORAS COM MAIS DE SESSENTA ANOS.

MARLEI SALETE WEINHEIMER

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ, MARINGÁ - PR

PROF. DR. JOAQUIM MARTINS JUNIOR

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ

Esse trabalho tem como objetivo analisar a influência de exercícios de flexibilidade na melhoria da mobilidade de pessoas idosas. Essa pesquisa caracteriza-se como pré-experimental. Serão tomadas dez pessoas do gênero feminino entre sessenta e oitenta anos de idade, pertencentes a uma entidade filantrópica de Maringá, sendo a amostra caracterizada como intencional, envolvendo nessa experiência, todas as pessoas que participam de um programa de ginástica para a terceira idade da referida entidade. Na coleta de dados será utilizado um goniômetro e um banco de Wells para avaliar a flexão, extensão e rotação dos ombros e quadril e a flexão da coluna lombar, sendo realizada no próprio local de realização das atividades. O tratamento experimental ocorrerá durante o período de maio a agosto, e será composto por exercícios visando o desenvolvimento da flexibilidade principalmente nos segmentos corporais mencionados. A análise dos dados será realizada através de médias, desvio padrão e Teste T de Student para comparar os resultados iniciais e finais do grupo. A realização desse estudo justifica-se por acrescentar informações a respeito da importância em manter pessoas com mais de sessenta anos dentro de um nível adequado de flexibilidade para que continuem realizando suas atividades de forma independente. O estudo nos mostra que o enrijecimento das articulações parece ser o evento desencadeador as alterações estruturais e funcionais no processo de envelhecimento. Portanto, os idosos devem ser estimulados a desenvolver atividades que explorem a flexibilidade de forma regular a fim de manter um nível satisfatório de mobilidade articular; mobilidade esta que estará contribuindo sobremaneira para a sua saúde e independência.

**Palavras-chave:** flexibilidade; idosos; mobilidade

[marweinh@ig.com.br](mailto:marweinh@ig.com.br)