



A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ALONGAMENTO MUSCULAR NO CONTEXTO DO ENVELHECIMENTO

Gabriel Duarte Ferreira¹

Emily Caroline Alves Martins²

Vinícius Duarte Guedes de Oliveira³

Caio Sussuarana de Castro⁴

Danillo Gomes Leite⁵

Durante o processo de envelhecimento, as alterações biológicas contribuem para reduções na massa muscular e esquelética, provocando, por consequência, a diminuição da resistência fisiológica, aumento de dores articulares e perda na qualidade de vida desses indivíduos. Isso ocorre, pois as modificações na composição corporal e no sistema nervoso dos idosos afetam diretamente no equilíbrio e na força, dificultando a movimentação na realização de simples tarefas e atividades do seu cotidiano. Com isso, a prática do alongamento pode apresentar-se como uma ferramenta importante na prevenção das perdas provocadas pelo envelhecimento neuromuscular no idoso. Nesse contexto, esse tipo de atividade pode ser desenvolvida de maneira estática ou dinâmica, sendo a primeira realizada com uma aplicação de força de forma gradual até o ponto máximo tolerado e mantido pelo paciente, e a segunda realizada com a movimentação das articulações com o máximo de amplitude por meio de movimentos rápidos e vigorosos. Nesse sentido, esse estudo objetivou descrever a influência do alongamento pré-exercício físico na prevenção de lesões musculares. A metodologia utilizada foi a revisão de literatura de artigos científicos na base de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico, utilizando os seguintes descritores: “influência”, “alongamento” e “idosos”. Os critérios de elegibilidade foram: artigos em português, disponíveis na íntegra e produzidos no período de 2018 a 2023, em que se obteve a soma de 5 trabalhos na primeira e única página de busca dos dois bancos de informações, sendo selecionado 4 artigos para referenciar este estudo. Foram excluídos artigos em outras línguas

¹ Discente do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) do terceiro período, Campus Trindade, e-mail: gdfclash13@academico.unifimes.edu.br

² Discente do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES), Campus Trindade

³ Discente do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES), Campus Trindade

⁴ Discente do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES), Campus Trindade

⁵ Docente do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES), Campus Trindade



e que não se adequassem ao tema proposto. Dentre as análises dos artigos selecionados, percebeu-se uma melhora significativa na realização de atividades diárias dos idosos que realizam alongamento estático pré-exercício, seguindo o modelo de uma vez ao dia, sendo 3 sessões na semana no intervalo entre 10 e 60 segundos de realização. Essa prática ainda possui outros benefícios para essa população como aumento da amplitude de movimento, ameniza estresse, alívio de dores e melhora na autoestima, já que essa atividade mascara o processo de envelhecimento do indivíduo. O alongamento estático é escolhido por apresentar menor probabilidade de desencadear lesão durante o seu ato, tendo em vista a fragilidade presente nessa população, sendo os músculos do ombro, joelho, cotovelo e quadril como alvos de fortalecimento. Conclui-se, portanto, que a prática do alongamento se faz necessária de forma rotineira e consciente para esse público, tanto pela saúde corpórea, quanto pela saúde mental, o que auxilia na manutenção da qualidade de vida dos idosos.

Palavras-chave: Alongamento estático. Envelhecimento. Idoso.