

ESTUDO COMPARATIVO DA FLEXIBILIDADE, EQUILÍBRIO E AGILIDADE ENTRE IDOSOS ATIVOS E SEDENTÁRIOS (APOIO UNIP)

Aluna: Camille Quadrado Nuti

Orientadora: Profa. Luana de La Barra

Curso: Fisioterapia

Campus: Marquês

Nos últimos anos, foi possível observar no Brasil o aumento significativo do número de idosos. Esse fato se deve à diminuição das taxas de natalidade e mortalidade, e aumento da expectativa de vida, por inúmeros fatores, tais como: evolução do Sistema de Saúde; avanços nos estudos de tratamento de patologias; maior acesso ao entretenimento e cultura; apoio e suporte de familiares; consciência do próprio idoso. Esse aumento na expectativa de vida traz, como consequência, maior dependência do indivíduo para realização de tarefas cotidianas, novas doenças e limitações. Atualmente, é simples perceber a redução da capacidade funcional do indivíduo idoso: flexibilidade, agilidade e equilíbrio estão integralmente relacionados a essa incapacidade funcional. Eles relatam dificuldades para execução de tarefas, necessitam de ajuda mesmo nas tarefas mais simples. O presente estudo teve como objetivo comparar flexibilidade, agilidade e equilíbrio entre um grupo de idosos ativos e um grupo de idosos sedentários, por meio de testes simples e aplicação de escala para verificar quanto esses três fatores influenciam o cotidiano do indivíduo.