

III SEMANA ACADÊMICA E I MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
UCEFF – UNIDADE CENTRAL DE EDUCAÇÃO FAI FACULDADES
CENTRO UNIVERSITÁRIO FAI

A IMPORTÂNCIA DA FLEXIBILIDADE NO PROCESSO DO ENVELHECIMENTO

¹ Daline Lima dos Santos
² Alexandra Franchini Raffaelli
² Eliézer Pandolfo da Silva
² Fabiana Raquel Mühl
² Ismael Mignoni
² Mariana Zancan
² Rúbia Marta Cadore Albarello

¹ Discente do Centro Universitário FAI, Itapiranga, Santa Catarina, Brasil
² Docente do Centro Universitário FAI, Itapiranga, Santa Catarina, Brasil

Grande área do conhecimento: Ciências da Saúde
Modalidade: Apresentação oral

INTRODUÇÃO: A vida é feita de etapas, que variam da infância a velhice cada qual com suas características. O envelhecimento é um fenômeno fisiológico que ocorre de forma progressiva e irreversível para todos os seres vivos. Cada pessoa possui um estilo de vida diferente, com ações e escolhas próprias no decorrer da sua vida que influenciam de forma direta e/ou indireta nas fases posteriores da maturação biológica. Um estilo de vida saudável associado ao hábito de atividades físicas constantes possibilitam melhores padrões de saúde física, psicológica, social e mental, unindo-se a outros pontos para uma melhor qualidade de vida a cada fase vivida e em especial a terceira idade, promovendo inclusive uma maior longevidade. **OBJETIVO:** Analisar através do método de pesquisa bibliográfica a importância e os benefícios da flexibilidade no processo de envelhecimento e relacionar sua importância no processo de envelhecimento, verificar através de leituras bibliográficas o quanto a falta de exercícios de alongamento favorece para a atrofia muscular, comparar o desenvolvimento da flexibilidade entre os sexos (masculino e feminino) e a relação com a idade, identificar atividades ou exercícios físicos que possibilitam o desenvolvimento da flexibilidade, descrever a importância do profissional de educação física na equipe multiprofissional de saúde. **MÉTODOS:** O estudo é de revisão bibliográfica por meio de pesquisa em artigos, revistas, periódicos, teses de conclusão de curso, monografias, e livros. A base de dados é do Google Acadêmico, Capes, Scielo e o acervo de livros disponível na biblioteca do Centro Universitário FAI - UCEFF Itapiranga/SC, visando buscar evidências acerca do objetivo do presente estudo. **RESULTADOS:** Tão importante quanto a atividade física é a realização de exercícios físicos para a promoção da saúde independente da faixa etária, portanto, pode-se perceber que a prática de exercícios físicos está relacionada a realização de esportes, natação, musculação, corrida, exercícios funcionais e atividades de alongamento, entre outros que trazem inúmeros benefícios quando feitos de forma constante e progressiva. Percebe-se que a flexibilidade pode auxiliar na melhora da qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A prática de exercícios físicos, mesmo que de forma modesta, pode ter grandes contribuições no organismo humano. Realizar movimentos corporais por meio da prática regular de exercícios físicos, auxilia na promoção da saúde e qualidade de vida, ocasionando uma maior longevidade e independência. Evidencia-se também que inúmeras vantagens decorrem da prática de exercícios e refletem na saúde física, social, pessoal e profissional do praticante, sempre aliada a bons hábitos e alimentação saudável, assim melhorando seus índices de qualidade de vida.

Palavras-chave: Envelhecimento. Saúde. Qualidade de vida.