



## INFLUÊNCIA DA FLEXIBILIDADE NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Daniela Vasselai  
Mariana Pereira Ribeiro  
Rodrigo Cribari Prado

### Resumo

Segundo o *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2011), flexibilidade é a habilidade de um músculo se estender dentro da amplitude articular fisiológica, permitindo movimentos eficientes e sem compensações. Dentro do contexto de envelhecimento a flexibilidade pode ser estimulada em diferentes graus de intensidade. Nessa fase da vida ocorrem mudanças naturais e fisiológicas como perda de elasticidade muscular, redução do líquido sinovial e rigidez articular, o que compromete a flexibilidade e por consequência a autonomia e qualidade de vida. Este estudo se justifica pela necessidade de analisar os efeitos do treinamento da flexibilidade em idosos, pois de acordo com Rebelatto (2006), a elasticidade dos tendões diminui com a idade devido à deficiência de colágeno. O objetivo desta pesquisa é analisar a influência da flexibilidade e sua estimulação em diferentes fases da vida e seus efeitos no envelhecimento. Em específico, busca-se investigar qual a relação entre a flexibilidade e o processo de envelhecimento. Metodologia: Através da revisão de literatura, que é um método de pesquisa que reúne a exploração de determinado tema, visando fundamentar e produzir novos conhecimentos a partir de trabalhos originais já produzidos. Bases de busca: Pubmed: 209 artigos encontrados, 14 selecionados por título e 6 analisados por resumo; Scielo: 9 artigos encontrados, 5 selecionados por título e 3 por resumo com as palavras-chave: “Flexibilidade e Envelhecimento” para todas as bases de busca. Critérios de inclusão: artigos a partir de 2015; artigos relacionados ao envelhecimento e flexibilidade; artigos originais. Resultados parciais: a flexibilidade em idosos pode ser melhorada a partir de exercícios como treinamento de força, ioga e programas com exercícios específicos de flexibilidade. No entanto, os ganhos de flexibilidade podem ser rapidamente perdidos pelo destreinamento, enfatizando a importância de se manter ativo nas atividades físicas.

**Palavras-chave:** flexibilidade; envelhecimento; treinamento.