



## EFEITOS DOS ALONGAMENTOS DINÂMICOS NA FUNCIONALIDADE DE IDOSAS

Danieli Isabel Romanovitch Ribas  
Gabriela Zulian Guéber  
Gabriela Espindola Santos

### Resumo

**INTRODUÇÃO:** A funcionalidade é definida como a capacidade do indivíduo de realizar atividades de forma independente, sendo sustentada por componentes físicos como força, flexibilidade dos membros superiores e inferiores, agilidade e equilíbrio. O alongamento dinâmico constitui uma estratégia eficaz para manter e aprimorar essas capacidades, uma vez que promove o aumento da mobilidade articular, melhora a coordenação motora e prepara o sistema neuromuscular para a execução de movimentos mais eficientes. Dessa forma, sua prática regular contribui significativamente para a otimização do desempenho funcional e a manutenção da autonomia nas atividades diárias. **OBJETIVO:** Avaliar os efeitos de um protocolo de exercícios de alongamento dinâmico na funcionalidade de idosos. **DESENVOLVIMENTO:** Estudo experimental longitudinal, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob o parecer nº 5.656.682, realizado com 24 idosas, com idade entre 65 e 85 anos, ativas e capazes de compreender comandos verbais simples. Foram excluídas as participantes que não compareceram a alguma das etapas da avaliação, que apresentaram três faltas consecutivas ou que não foram capazes de realizar os exercícios propostos. Após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, as participantes foram submetidas à avaliação da força de membros superiores e inferiores, equilíbrio e agilidade, por meio das baterias Senior Fitness Test e AAHPERD, aplicadas antes e após a intervenção. O programa de intervenção consistiu em exercícios de alongamentos dinâmicos realizados em piscina aquecida, duas vezes por semana, com duração de 45 minutos, ao longo de 12 semanas. A normalidade da amostra foi verificada pelo teste de Shapiro-Wilk, e a comparação entre os momentos pré e pós-teste foi realizada por meio do teste *t de student* pareado. **RESULTADOS:** A média de idade da amostra foi de  $73,2 \pm 7,89$  anos, altura média de  $1,58 \pm 0,07$  m e peso médio de  $68,25 \pm 10,12$  kg. Ao comparar os resultados pré e pós-intervenção, foi observada melhora significativa na força de membros inferiores ( $p = 0,008$ ) e no equilíbrio ( $p = 0,012$ ), correspondendo aumento de uma repetição e redução de 1,46 segundos, respectivamente. As demais habilidades não apresentaram diferença significativa ( $p > 0,05$ ). **CONCLUSÃO:** Os achados deste estudo sugerem que os exercícios de alongamento dinâmico constituem uma estratégia eficaz para aprimorar a força de membros inferiores e o equilíbrio em idosas, contribuindo para a manutenção da funcionalidade, maior autonomia e qualidade de vida nessa população.

**Palavras-chave:** envelhecimento; fisioterapia aquática; alongamento dinâmico.