

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS DE CINESIOTERAPIA NA MOBILIDADE, FUNCIONALIDADE E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS.

Diana Divensi, Arthiese Korb

O processo de envelhecimento humano é caracterizado por um evento natural do corpo humano trazendo consigo alterações físicas e psíquicas ao organismo, as quais levam a diminuição da capacidade funcional do indivíduo. Conforme a progressão da idade, a tendência é que o nível de atividade física diminua, isso se dá por multifatores decorrentes da idade. A fisioterapia tem um papel fundamental na atenção à saúde do idoso, tanto no processo de reabilitação como na prevenção de limitações e perdas funcionais. A cinesioterapia é um recurso utilizado na fisioterapia com o propósito de promover benefícios como ganho na mobilidade, funcionalidade e qualidade de vida. O objetivo deste estudo foi verificar os efeitos de um programa de exercícios de cinesioterapia na mobilidade, funcionalidade e qualidade de vida de idosos. A amostra foi por 16 idosos na faixa etária de 60-90 anos de idade. Foram realizadas 24 sessões de fisioterapia, 2 vezes semanais. Os dados foram analisados mediante teste estatístico de T student e Wilcoxon, com significância de $p < 0,05$. Conclusão: O presente estudo demonstrou que o programa de exercícios de cinesioterapia foi capaz de promover melhoras na mobilidade, funcionalidade e qualidade de vida dos idosos.

Palavras-chave: Idosos; Cinesioterapia; Mobilidade; Qualidade de Vida.