

# A IMPORTÂNCIA DA CINESIOTERAPIA PARA ATENUAR AS ALTERAÇÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS DECORRENTES DO ENVELHECIMENTO

Viviane dos Santos da Silva de OLIVEIRA<sup>1</sup>

Gabriel RIBEIRO<sup>2</sup>

Alexandra Marquezin Saraiva do NASCIMENTO<sup>3</sup>

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento é um fenômeno universal e fisiológico que atinge idades avançadas da vida, o que torna os adultos íntegros em idosos debilitados, ocorrendo alterações fisiológicas em órgão e sistemas. Essas modificações geram alterações músculo-esqueléticas havendo diminuição no comprimento, elasticidade e número de fibras; também é notável a perda de massa muscular e elasticidade dos tendões e ligamentos (tecidos conectivos) e da viscosidade sinovial. À medida que o organismo envelhece ocorre algumas alterações características como a diminuição da produção de algumas células que renovam os tecidos do sistema músculo-esquelético, sendo fatores como alterações do metabolismo e mudanças de níveis hormonais. **OBJETIVO:** Descrever como a cinesioterapia pode atenuar na degradação músculo-esquelética. **METODOLOGIA:** O presente estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica que tem como objetivo demonstrar que a cinesioterapia consegue atenuar a degradação músculo-esquelética no envelhecimento. **RESULTADO:** A cinesioterapia tem o papel importante nesse processo de senescência do sistema músculo-esquelético, já que minimiza seus efeitos, retardando as possíveis complicações. **CONCLUSÃO:** A fisioterapia apresenta uma missão de identificar e reconhecer as deficiências associadas a um envelhecimento normal, para que através da explicação de meios terapêuticos físicos, na prevenção, na eliminação ou melhoras dos estudos patológicos do homem.

**Palavras-chave:** Idosos. Cinesioterapia. Envelhecimento. Músculo-esquelético.

---

<sup>1</sup> vivisfs138@gmail.com

<sup>2</sup> bielzinho\_nois@hotmail.com

<sup>3</sup> alemarquezin@hotmail.com