

# Mobilidade corporal é fator essencial para a autonomia e qualidade de vida.

written by Inês Roseta | 2 de Maio, 2026

**OCIDADÃO**  
Jornalismo Livre

**CRÓNICA**  
Inês Roseta



**Se isto te parece difícil...**

é exatamente por isso que **devias experimentar.**

**Não é sobre ter um corpo escultural** ou músculos isso é totalmente efémero.

Falamos de mobilidade.

**É consegues** sentar-te no chão...

levantar sem esforço...

baixar, rodar, trepar, saltar.



Prática de Yoga. Inês Roseta.

**É sobre ter um corpo que responde independentemente da idade que tens.**

Quando deixamos de nos mover, começamos lentamente a ... apodrecer

Rigidez ... dor ... falta de autonomia.

E isso não acontece de um dia para o outro.

Acontece todos os dias, nas pequenas escolhas.

**A mobilidade é o que te mantém viva(o).**

E pode ser treinada, em qualquer idade.

**Eu trabalho isto todos os dias e é isso que ensino nas minhas aulas.**