

ANÁLISE DE DADOS DA FLEXIBILIDADE EM IDOSOS DA UNIVERSIDADE ABERTA A MATURIDADE – UAMA UEPB

Autora: Maria Eduarda de Oliveira Gonçalves Maia¹
Orientador: Manoel Freire de Oliveira Neto²
Coautor (1) Laís da Silva Barbosa³
Coautor (2) Lucas Rocha Medeiro⁴
Coautora (3): Roseane Barros da Silva⁵

INTRODUÇÃO

Com o desenvolvimento do país o crescimento populacional amplia, com um enfoque maior nos indivíduos idosos. Segundo dados do IBGE (2018) a população brasileira manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017. Esse reflexo no país induz aos profissionais de educação física, terem uma atenção maior com esse público, com um olhar de prevenção, de recuperação e consequentemente promoção da saúde. É justamente nesse grupo social que ocorre a maior parte das doenças crônicas incapacitantes e a atividade física exerce uma importante influência na independência desses idosos, diminuindo suas limitações nas atividades que são solicitadas no dia a dia.

A prática de exercícios físicos pelos idosos é um importante fator para a manutenção da saúde e aptidão física no decorrer do processo de envelhecimento, tendo destaque para os componentes de força muscular e flexibilidade (ZAMBON et al. 2015). Nos idosos uma boa flexibilidade e resistência muscular reduz o número de lesões e dores lombares. A flexibilidade é considerada decisiva para o movimento, constituindo um componente essencial para aptidão funcional do indivíduo, principalmente para o idoso, no qual estas competências diminuem consideravelmente durante os anos (ZAMBON et al. 2015).

Diante disso, Implantada em 2009 no Câmpus I da Universidade Estadual da Paraíba, a Universidade Aberta a Maturidade (UAMA) já conta com mais de 650 pessoas idosas que foram beneficiadas pelas suas ações, cuja finalidade é contribuir com a melhoria da qualidade de vida na terceira idade, por meio de ações de cunho educativo e cultural, constituindo-se em

¹ Graduanda do curso de bacharelado em Educação Física da UEPB. E-mail: dudaogmaia@gmail.com

² Prof. Dr do Departamento de Educação Física da UEPB. E-mail: manoelfreire@hotmail.com

³ Graduanda do curso de bacharelado em Educação Física da UEPB. E-mail: laisbarbosa@live.com

⁴ Graduanda do curso de bacharelado em Farmácia da UEPB. E-mail: lucasrm_12@hotmail.com

⁵ Pós-Graduada em Educação Física pela UEPB. E-mail: rbs.krt.ef@gmail.com

uma proposta que possibilita a inclusão social do idoso e proporcionando a prática da atividade física através da extensão universitária oferecida a alunos do curso de educação física da instituição.

O objetivo dessa pesquisa foi analisar e grau de extensibilidade da parte posterior da coxa, para classificar o grau de flexibilidade dos idosos que fazem parte do projeto.

Participaram do estudo 14 idosos, separados em grupos (Homens = 4; Mulheres = 10), ambos com idade entre 60 a 69 anos. Nos resultados obtidos não houve uma diferença tão significativa entre os homens e as mulheres, ambos apresentaram uma boa classificação.

Deve-se considerar que todos os idosos devem praticar exercícios físicos, desde que não haja alguma restrição absoluta, sempre com o objetivo de manter ou melhorar suas capacidades físicas, havendo maior integração na sociedade, bem como maior equilíbrio na esfera psicológica.

METODOLOGIA

Foram selecionados para este estudo 14 indivíduos, de ambos os sexos, divididos em dois grupos: 10 sendo o grupo das mulheres e 4 sendo o grupo dos homens. Como critério para a seleção dos idosos, foi considerado três aspectos: ter idade maior igual a 60 anos, estar matriculado no projeto de extensão Universidade Aberta a Maturidade e participar das aulas de educação física oferecidas pelo projeto. Foram excluídas do estudo pessoas com dificuldade de realizar os testes e os exercícios propostos.

Para a realização do teste foi utilizado apenas um da bateria de testes da *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance* - AAHPERD, que se refere ao teste de flexibilidade (FLEX). Os materiais utilizados nesse processo foram: Fita métrica, fita adesiva e colchonete. O FLEX tem como objetivo analisar a flexibilidade coxo-femural e também da coluna vertebral (MAZO, p.156, 2009):

Descrição do teste:

Em um ângulo reto com a marca de 63,5 cm foi fixada uma fita adesiva com duas marcas de 15,2 cm do centro da fita métrica. Os participantes sentaram-se no colchonete com as pernas estendidas, tendo os pés afastados 30,4 cm entre si, com a ponta destes voltada para cima e os calcanhares centrados nas marcas feitas da fita adesiva. O número zero da fita métrica apontava para os participantes. Com as mãos, uma sobre a outra, os participantes deslizaram a mão de baixo sobre a fita métrica o mais distante que pudessem, permanecendo na posição final no mínimo por 2 segundos. Durante o exame, o avaliador segurava o joelho das participantes de forma que não conseguissem movimentá-lo e flexioná-lo. Foram feitas duas tentativas de teste experimental, seguidas de prática propriamente dita. O resultado

final foi apresentado pelo maior resultado das duas tentativas, representado em centímetros (MAZO, p.156, 2009).

DESENVOLVIMENTO

As adaptações musculares relacionadas ao envelhecimento acarretam redução da flexibilidade corporal, podendo afetar a mobilidade de maneira a modificar os padrões funcionais dos idosos. A ausência de flexibilidade razoável conduz o indivíduo à maior possibilidade de lesões, sobretudo em se tratando de idosos (FERREIRA, 2008).

Diante disso, a atividade física torna-se provavelmente o melhor investimento na saúde para as pessoas em processo de envelhecimento, minimizando os efeitos degenerativos provocados pelo avançar da idade. A atrofia muscular dos idosos é a principal responsável pela perda de capacidade funcional para a vida diária. É um fator predisponente para quedas e fraturas graves. Estudos revelaram que idosos apresentam redução da flexibilidade devido à perda da mobilidade articular e elasticidade muscular, entre outros (DANTAS et al., 2002).

Weineck (1991) afirmou que 70% dos acidentes com idosos são decorrentes da diminuída capacidade para andar, correr, saltar e coordenar os movimentos. Mazo *et al.* (2007) defendem que um programa de exercícios físicos reduz o declínio da força, flexibilidade, equilíbrio e resistência cardiovascular decorrentes do processo de envelhecimento.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados coletados no teste de flexibilidade mostraram uma boa classificação tanto para os homens, quanto para as mulheres. Os homens tiveram um resultado de 75% como Regular a Bom, e apenas 25% deles apresentou a classificação de Muito fraco. Já as mulheres foram analisadas que 50% atingiram a classificação de Regular a Bom, e os 50% restantes das idosas ficaram com classificação de Fraco.

Idosos apresentam redução da flexibilidade devido à perda da mobilidade articular e elasticidade muscular, entre outros (DANTAS et al., 2002). Diante disso, de acordo com a literatura, programas de alongamento apresentam uma melhora significativa na flexibilidade

em idosos, os resultados obtidos da pesquisa podem estar associados principalmente a esses exercícios de alongamento realizados nos períodos de aquecimento e desaquecimento propostas pelo projeto através das atividades físicas.

A prática de atividade física através do treinamento da flexibilidade, inseridas em um programa de exercícios gerais pode ser capaz de minimizar ou até reverter esta perda que ocorre com o envelhecimento, favorecendo a melhora da capacidade do indivíduo em executar as tarefas da vida diária com menos risco de lesões e quedas (YAMADA, p.9, 2013).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com isso consideramos que através do teste de flexibilidade os idosos apresentaram um desempenho de Regular a Bom de acordo com a classificação, resultando assim, em manter e diminuir as perdas físicas que vem decorrentes do tempo.

Devem praticar exercícios físicos, desde que não haja alguma restrição absoluta, sempre com o objetivo da melhoria da capacidade física, maior integração na sociedade, bem como maior equilíbrio na esfera psicológica.

Palavras-chave: Idoso, Atividade Física, Capacidades Funcionais.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, L. de. **Comparação da aptidão física em idosos submetidos a diferentes intervenções de exercício físico**. 2012. 44 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2012. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/118493>>.

COTRIM, A.C.; MARIANO, G.A.; FERREIRA, L. **Aptidão funcional de idosas praticantes de dança e vôlei adaptado**. Revista Educação Física UNIFAFIBE, Bebedouro/SP - Vol. VI- setembro/2018.

CYRINO, E. et al. **Comportamento da Flexibilidade após 10 semanas de treinamento com pesos**. Rev. Bras. De Med. Esporte. V. 10, nº 4, jul/ago 2004.

Dados do IBGE: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>>. Acesso em: 23 abr. 2019.

FIDELIS, L.T.; PATRIZZI, L.J.; DE WALSH, I.A.P. **Influência da prática de exercícios físicos sobre a flexibilidade, força muscular manual e mobilidade funcional em idosos**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 16, n. 1, p. 109-116, 2013.

GUADAGNINE, P.; OLIVOTO, R. **Comparativo de flexibilidade em idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas.** EFDesportes. com Rev Digital Buenos Aires [Periódico na Internet], v. 10, n. 69, 2004.

MAZO, G.Z.; LIPOSCKI, D.B.; ANANDA, C.; PREVÊ, D. **Incidência de quedas, atividade física e saúde dos idosos.** Rev. bras. fisioter., São Carlos. V. 11, n. 6, p. 437-442, nov./dez. 2007

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**, trad. Anita Viviani. Ed. São Paulo. Manole. 2000.

ZAGO, A. S. et.al. Efeito de um Programa Geral de Atividade Física de Intensidade Moderada Sobre os Níveis de Resistência de Força em pessoas de Terceira Idade. Revista Atividade Física e Saúde. V.5,nº 3, 2000.

ZAMBON, T.B.; GONELLI, P.R.G.; GONÇALVES, R.D.; BORGES, B.L.A.; MONTEBELO, M.I.L.; CESAR, M.C. **Análise comparativa da flexibilidade de mulheres idosas ativas e não ativas.** Acta Fisiátr. 2015;22(1):14-18