

FLEXIBILIDADE EM IDOSAS APÓS TREINAMENTO FÍSICO DE 10 SEMANAS

Railane de Oliveira Garcia¹
Clauber Francisco Cardoso Guimarães²

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um fenômeno crescente que tem ganhado cada vez mais relevância no meio científico, visto que a população idosa vem apresentando grandes proporções, estimando que em 2060 represente 25,5% da população total do Brasil (IPEA, 2018). Tal processo traz consigo inúmeros problemas de saúde característica da idade avançada, sendo motivo de preocupação e estudos em busca de uma melhor qualidade de vida no envelhecimento (REBELATTO, 2006).

O envelhecimento é definido como um processo que atinge todo ser vivo de forma lenta e progressiva, causando declínios biológicos e mudanças socioambientais (VIDMAR, 2011). Tratando especialmente do aspecto físico, esse processo acarreta perdas na composição corporal, apresentando retardos no sistema neuromuscular, perda de massa óssea e muscular, redução da força, flexibilidade e da mobilidade articular, afetando diretamente a autonomia do idoso. (REBELATTO, 2006).

Além das perdas fisiológicas ocasionados pelo processo de envelhecimento, as pessoas que chegam na terceira idade tornam-se menos ativas, prejudicando sua capacidade funcional e, por conseguinte, sua independência (GALISTEU et al., 2006).

De acordo com Nogueira (2010), capacidade funcional se refere a condição do indivíduo de se relacionar com o meio de forma autônoma, onde sua perda aumenta o risco de quedas e possível dependência para realização das atividades da vida diária (AVDs). A busca por manter ou recuperar a capacidade funcional do idoso deve ter como um dos pontos principais a adesão da prática de exercícios físicos, sendo fundamental o trabalho de flexibilidade – capacidade do músculo alcançar amplitude máxima articular de forma passiva –, visto que está diretamente relacionada ao bom desempenho motor, aumentando a eficiência mecânica, prevenindo lesões e melhorando a consciência corporal (SANTOS, 2016).

Diante do exposto sobre o envelhecimento e o papel fundamental que a flexibilidade possui em relação a autonomia do público em estudo, surge a necessidade de avaliar o nível de intervenção de um programa de treinamento funcional sobre esta capacidade física nos idosos, a fim de evidenciar efeitos benéficos para a vida do indivíduo.

Dessa maneira, a presente pesquisa apresenta caráter descritivo, com objetivo principal de avaliar a influência de um programa de treinamento físico com duração de 10 semanas sobre a flexibilidade de 30 idosas com faixa etária de 60 à 75 anos de idade, para que a partir dos resultados obtidos, identificar os benefícios do exercício físico (EF) sobre a flexibilidade e conseqüentemente sobre a autonomia, saúde e qualidade de vida na terceira idade. Ademais,

¹ Graduanda do Curso de **Educação Física** da Universidade Maurício de Nassau - PB, railane.garcia@gmail.com;

² Graduando do Curso de **Educação Física** da Universidade Maurício de Nassau - PB, clauberfguimara@gmail.com;

espera-se contribuir com mais um estudo relevante ao meio científico, despertando interesse para novas pesquisas na área em questão.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva de natureza quantitativa. A amostra será composta por 30 idosas com idades entre 60 à 80 anos de idade, participantes do projeto de extensão “Ginástica na Melhor Idade” do Centro Universitário Maurício de Nassau, Campina Grande – PB.

Para início do estudo, será exposto às participantes os objetivos da pesquisa e como ocorrerá a coleta dos dados, a fim de esclarecer qualquer dúvida e estabelecer um ambiente de confiança e bem estar. A pesquisa decorrerá respeitando os aspectos éticos da pesquisa e as resoluções 466/12 e 510/2016 do CNS, que tratam sobre a pesquisa com seres humanos.

Os dados serão coletados a partir da aplicação dos testes de flexibilidade da Bateria de testes de aptidão física de idosos *Senior Fitness Test*: sentar e alcançar os pés – avaliar flexibilidade de posterior de coxa e coluna – e alcançar as costas – avaliar flexibilidade da articulação do ombro. Serão excluídas da pesquisa as participantes que apresentarem alguma patologia ou limitação nas articulações envolvidas nos testes.

A análise dos dados será realizada a partir da utilização do *software* SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) for Windows versão 19.0, disponibilizando resultados rápidos e seguros de forma simples.

DESENVOLVIMENTO

As capacidades físicas sofrem declínios durante o processo de envelhecimento, sendo definidas como qualidades treináveis do corpo - agilidade, flexibilidade, força - (FITTIPALDI; DIAS; GUEDES, 2014), de modo que, sua perda torna o indivíduo frágil e dependente para a realização das atividades cotidianas, afetando diretamente seu estilo e qualidade de vida.

Dentre as capacidades físicas, a flexibilidade apresenta papel indispensável na autonomia do idoso, proporcionando uma boa postura, prevenindo lesões e melhorando o desempenho físico (RAMIRES, 2009). No entanto, o processo de envelhecimento acarreta fatores negativos, sobre a mobilidade articular, dificultando a realização de tarefas rotineiras, desencadeando lesões osteomusculares, desvios posturais e baixa capacidade de realizar esforços físicos, que somados a inatividade física agravam a saúde física do idoso. (NOGUEIRA et al; 2010).

Visto isso, a prática regular e bem orientada do EF é primordial para a manutenção/recuperação dos níveis de flexibilidade necessários para manter a independência nas realizações das AVDs, proporcionando um envelhecimento ativo e saudável. Sendo definido por Mattos e Neira (2000) como atividade física planejada, orientada e repetitiva com a proposta de manutenção ou aperfeiçoamento das capacidades físicas, o EF impede o declínio gradual das aptidões físicas, visto que ocorre um declínio de 20% a 50% nos níveis de flexibilidade entre os 30 e 70 anos de idade (HOLLAND et al., 2002).

A corroborar com o exposto, Machado et al. (2015) analisou a flexibilidade de 50 idosas que praticavam ginástica funcional e constatou resultados significativos na melhora desta

capacidade física comparando o pré e o pós intervenção. Em contrapartida com o citado anteriormente, Nery et al. (2015) não encontrou resultados significativos no que diz respeito a benefícios do EF sobre a flexibilidade em mulheres de meia idade.

A partir do apresentado acima, onde há discordância no que diz respeito ao efeito do EF sobre a flexibilidade, surge a necessidade de investigar os efeitos de um programa de treinamento físico com duração de 10 semanas realizado com idosas, com a finalidade de esclarecer os benefícios desta prática sobre a qualidade de vida desses indivíduos.

DESFECHO PRIMÁRIO

Espera-se identificar as contribuições de um programa de 10 semanas de treinamento funcional na flexibilidade de idosas, visto que essa capacidade é de extrema importância para garantia da autonomia do idoso, proporcionando melhoras na postura corporal e qualidade de movimentos. Ademais, busca-se evidenciar mais um benefício da prática regular de exercício físico, com a finalidade de despertar o interesse de mais idosos à prática de treinamento físico, além de contribuir ao meio científico com mais um estudo relevante e alertar a importância do trabalho de flexibilidade na terceira idade.

REFERÊNCIAS

CAMARANO, A. A. **População idosa brasileira deve aumentar até 2060**. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada - IPEA. 27 de julho 2018. Disponível: <http://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=33875&Itemid=9> Acessado em: 13 maio de 2019.

FITTIPALDI, G. S; DIAS, H. S; GUEDES, W. F. **Comparação entre os níveis das capacidades físicas de mulheres idosas praticantes de musculação e mulheres fisicamente ativas**. Trabalho de Conclusão de Curso, Lins - SP, 2014. Disponível em: <<http://www.unisalesiano.edu.br/biblioteca/monografias/57490.pdf>>. Acessado em: 16 maio de 2019.

GALISTEU, K. J. et al. **Qualidade de vida de idosos de um grupo de convivência com a mensuração da escala de Flanagan**. Arquivo de Ciências da Saúde, v. 14, n. 4, p. 209-214, 2006.

HOLLAND, G. J; TANAKA, K; SHIGEMATSU, R; NAKAGAICHI, M. **Flexibility and physical functions of older adults: a review**. J Aging Phys Act 2002;10(2):169-206.

MACHADO, P.M. et al. **Flexibilidade em idosas praticantes de ginástica funcional**. Estud. interdiscipl. envelhec., Porto Alegre, v. 20, n. 3, p. 703-716, 2015.

MATTOS, M. G. NEIRA, M. G. **Educação física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. São paulo, Phorte editora, 2000.

NERY, S. B. et al. **Efeito de um programa de atividades físicas e cognitivas sobre a flexibilidade de idosos.** Anais do VII Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão - Universidade Federal do Pampa. Trabalho executado com recursos do Edital Nacional PROEXT/MEC 2015.

NOGUEIRA, S. L. **Fatores determinantes da capacidade funcional em idosos longevos.** Rev Bras Fisioter, São Carlos, v. 14, n. 4, p. 322-9, jul./ago. 2010.

REBELATTO, J. R. CALVO, J. I. OREJUELA, J. R. PORTILLO, J. C. **Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas.** Rev. bras. fisioter. Vol. 10, No. 1 (2006), 127-132.

RAMIRES, L. C. **Flexibilidade.** Texto de apoio ao curso de especialização Atividade física adaptada e saúde, 2009. Disponível em: <<http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2009/11/flexibilidade-2.pdf>> . Acessado em: 14 maio de 2019.

SANTOS, Z. A. RIBEIRO, R. **Efeito do exercício físico na melhora do grau de flexibilidade na articulação dos joelhos em obesos exercitados comparados com obesos sedentários.** Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo. v.10. n.55. p.20-24. Jan./Fev. 2016. ISSN 1981-9919.

VIDMAR, M. F. et al. **Atividade Física e Qualidade de Vida em Idosos.** Revista Saúde e Pesquisa, v. 4, n. 3, p. 417-424, set/dez. 2011.