

FLEXIBILIDADE EM IDOSOS

ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE EM IDOSOS PARTICIPANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS NO SCFV SERRARIA – PB.

Laize Rufino dos Santos Beserra, Dulce dos Santos Assis.

*UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA / CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL – PÓLO DUAS ESTRADAS – PB
extensaofef@unb.br*

Introdução

O presente trabalho busca mostrar a importância da prática de atividade física regular para pessoas que estão no processo de envelhecimento. Segundo Corazza (2001), o envelhecimento é um processo complexo que envolve muitas variáveis (genética, estilo de vida e doenças crônicas) que interagem influenciando a maneira pela qual envelhecemos. É um processo natural, que faz parte do ciclo da vida do ser humano.

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial e nos últimos anos, o número de idosos no Brasil cresceu significativamente, segundo dados do IBGE, no ano de 2030 o Brasil terá a sexta população mundial em número absoluto de idosos. Porém, juntamente com o envelhecimento surgem as debilitações, a ausência da saúde, problemas psicológicos, entre outros. O processo de envelhecimento envolve uma perda progressiva das aptidões funcionais do organismo (ALVES et al., 2006), sendo que do ponto de vista fisiológico algumas degenerações comuns a esse processo envolvem diminuição de força, resistência muscular e redução da flexibilidade.

A flexibilidade na perspectiva de Dantas (1995) está relacionada com a mobilidade articular colaborando, com autonomia do idoso e sua qualidade de vida, pois a sua estimulação é fundamental para a saúde do ser. Achour (2004) acrescenta que a redução da flexibilidade parece caracterizada pelo envelhecimento e, mais fortemente, pela inatividade física.

A prática da atividade física regular, bem orientada e consciente, é um fator determinante no processo de envelhecimento ativo e saudável, pode influenciar favoravelmente fazendo com que esse processo seja alterado e o indivíduo da terceira idade possa sentir-se disposto, com perspectivas menos pessimistas. Matsudo (2001) diz que:

A relação entre atividade física, saúde, qualidade de vida e envelhecimento vem sendo cada vez mais discutida e analisada cientificamente. Atualmente é praticamente um

consenso entre os profissionais da área da saúde que a atividade física é um fator determinante no sucesso do processo do envelhecimento.

Através da literatura pode-se perceber que uma das formas de envelhecer bem, e ter uma vida saudável é praticar regularmente algum tipo de atividade física, pois ela tem um papel bastante importante na manutenção de potencialidade físicas biopsicossocial, contribui para a reintegração dos idosos na sociedade. Mazo; Lopes e Benedetti (2001) destacam que:

Especialmente para idosos, a prática de atividade física, quando bem orientada e realizada regularmente, pode ocasionar vários benefícios, tais como manutenção da independência e autonomia maior longevidade, melhora da capacidade fisiológica em portadores de doenças crônicas, além, dos benefícios psicológicos e sociais, como por exemplo, a melhora da auto-estima e o contato social.

Nesse sentido, o objetivo dessa pesquisa foi analisar o grau de flexibilidade dos idosos que frequentam o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculo (SCFV). Os objetivos gerais foram medir a flexibilidade das idosas que frequentam as aulas de atividades físicas no SCFV e verificar os efeitos da prática de atividade física para a melhoria da flexibilidade. Tendo a seguinte questão problema: As atividades físicas praticadas pelas idosas duas vezes na semana no SCFV têm promovido efeitos positivos para melhoria da flexibilidade? Desta forma foram avaliados 20 indivíduos de 60 a 79 anos de idade sendo do sexo feminino que participam das oficinas de atividades físicas do SCFV regularmente.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, na qual foi composta por 20 idosas (n=20) do sexo feminino com idade entre 60 e 79 anos que estão cadastradas no SCFV, e participam frequentemente das aulas e oficinas de atividades físicas (dança, ginástica) oferecidas no SCFV.

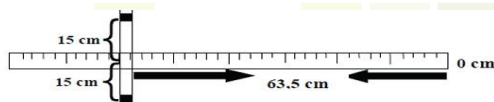
Os critérios de inclusão das voluntárias foram todos do sexo feminino, aparentemente saudáveis, que frequentam regularmente as aulas, e estavam dentro da faixa etária solicitada. Como critérios de exclusão, foram idosas abaixo de 60 anos e superior a 79 anos que não se encontram nos critérios de inclusão ou que apresentem impossibilidade de executar o teste.

Para entrada em campo e coletar os dados, apresentou-se a proposta da pesquisa aos voluntários, mostrando e explicitando os objetivos da pesquisa. Ainda foi apresentado o TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) e aqueles que aceitaram participar da pesquisa, foi solicitada a assinatura. (modelo em anexo).

Para coleta dos dados com o intuito de avaliar a flexibilidade dos idosos, foi utilizada o teste de flexibilidade (FLEX) sentar e alcançar da bateria de teste da American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD).

O teste foi realizado em uma das salas do SCFV, em apenas um dia, iniciou as 14h00min horas e terminou as 17h00min horas, o ambiente era arejado e ventilado, tive ajuda da equipe de apoio, que ajudou sentar e levantar as voluntárias e anotar os dados.

O teste aplicado para os idosos do SCFV se procedeu da seguinte maneira: Uma fita adesiva de 50,8 cm foi afixada no solo e uma fita métrica de metal também foi afixada no solo perpendicularmente, com a marca de 63,5 cm diretamente colocada sobre a fita adesiva. Foram feitas duas marcas equidistantes 15,2 cm do centro da fita métrica.



Após as fitas fixadas ao solo, iniciou a coleta dos dados, as voluntárias realizavam o teste individualmente, enquanto uma estava realizando os testes as outras se encontravam sentadas a espera de sua vez. Para a voluntária sentar no solo era necessário o apoio de duas pessoas para evitar quedas, o participante descalço senta-se no solo com as pernas estendidas, os pés afastados 30,4 cm entre si, os artelhos apontando para cima e os calcanhares centrados nas marcas feitas na fita adesiva. O zero da fita métrica apontou para o participante com as mãos, uma sobre a outra, a voluntária vagarosamente deslizou as mãos sobre a fita métrica tão distante quanto pôde, permanecendo na posição final no mínimo por 2 segundos. Eu que era a avaliadora segurei o joelho das voluntárias para não permitir que o mesmo se flexionasse. Foram oferecidas duas tentativas de prática, seguidas de duas tentativas de teste.

O resultado final foi dado pela melhor das duas tentativas anotadas. Novamente com a ajuda de duas pessoas as voluntárias se apoiavam para se levantar, finalizando a coleta.

Resultados e Discussões

Apresentam-se em seguida os resultados da investigação, assim como sua análise para a resposta à pergunta: As atividades físicas praticadas pelos idosos duas vezes na semana no SCFV têm promovido efeitos positivos para melhoria da flexibilidade?

Para isso, foi realizado o teste de flexibilidade com 20 voluntárias, tendo faixa etária de 60 a 79 anos, que participam das oficinas de atividades físicas do SCFV da prefeitura do Município de

Serraria PB. As idosas praticam atividades físicas duas vezes na semana, essas atividades se dividem entre dança e ginástica.

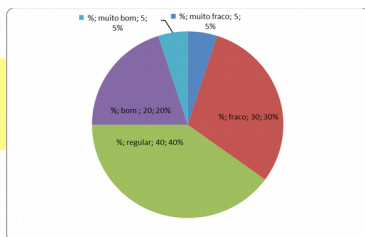
Os dados coletados foram avaliados pelos valores normativos de corte do escore percentil da bateria de teste da AAHPERD. Segundo o estudo de Benedetti et al (2007). Segue os valores:

Escores - percentis	Classificação
0-19	Muito fraco
20-39	Fraco
40-59	Regular
60-79	Bom
80-100	Muito bom

Tabela 1: Classificação individual das voluntárias (n=20).

IDOSAS	GRAU DE FLEX (cm)	CLASSIFICAÇÃO
A	53	Regular
B	81	Muito bom
C	50	Regular
D	37	Fraco
E	77	Bom
F	62	Bom
G	52	Regular
H	50	Regular
I	44	Regular
K	63	Bom
L	70	Bom
M	33	Fraco
N	40	Regular
O	25	Fraco
P	18	Muito fraco
Q	39	Fraco
R	49	Regular
S	42	Regular
T	20	Fraco
U	35	Fraco

Gráfico 1: Classificação dos dados por nível.



O gráfico acima representa a classificação do teste de flexibilidade da bateria de teste da AAHPERD, realizado com idosas que frequentam ativamente as aulas de atividades físicas no SCFV, onde os resultados foram classificados em: Regular, fraco, bom, muito bom e muito fraco.

A análise dos dados mostrou que 40% das voluntárias têm classificação regular, essa classificação foi a maior em números de idosas (08), 30% tiveram classificação fraca (06), 20% (04) como bom, 5% (01) como muito bom e ainda 5% (01) foi classificado com um grau de muito fraco.

Destaca-se que as voluntárias que obtiveram a classificação muito bom regular e bom soma-se em um total de 65% da amostra, e as que obtiveram a classificação fraca e muito fraca soma-se em um total de 35% da amostra.

Em um estudo realizado por Godinho (2009) que investigou a flexibilidade de 7 mulheres idosas de 60 a 80 anos que praticavam atividades físicas diariamente, a investigação foi realizada utilizando o banco de "Wells", teste sentar e alcançar, obteve um resultado bastante satisfatório num total de 100% classificado como excelente.

Comparando com os resultados encontrados nesta investigação verifica-se que há uma diferença entre os achados do presente estudo com o descrito por Gondinho (2009), no entanto, podemos perceber que as idosas avaliadas por Gondinho praticam por um tempo maior atividades físicas, diferente das apresentadas neste estudo que se limita apenas em duas vezes na semana. Desta forma, parece que atividade física praticada com maior frequência se verifica melhores resultados, e conseqüentemente um maior avanço em relação a flexibilidade. Mesmo que estas voluntárias realizem atividades do seu cotidiano, como por exemplo lavar louças, ir ao supermercado, varrer a casa etc. não é o suficiente para ter uma evolução positiva, é necessário realizar exercício físico no mínimo três vezes na semana, e de forma sequenciada para então obter um ganho satisfatório de flexibilidade. Nesta perspectiva Weineck (2000) diz que: As atividades cotidianas não contribuem o suficiente para a manutenção do organismo, sendo importante ressaltar o quanto a atividade física é importante para a sobrevivência humana.

Em outro estudo realizado por Souza et al (2012) utilizando a mesma bateria de teste deste estudo avaliou o Índice de Aptidão Funcional Geral, utilizando 16 voluntárias a partir de 50 anos que realizavam atividades físicas regulares há pelo menos 6 meses, três dias semanais, em seu teste de flexibilidade sentar e alcançar, obteve os seguintes números:

Quadro 1: Classificação dos resultados do estudo realizado por Souza et al (2012).

Parâmetro	Muit. fraco	Fraco	Regular	Bom	Muito bom
Flex.	0	1	2	7	6

Neste estudo, foram analisadas 20 voluntárias que realizam atividades físicas dois dias semanais, encontrou-se os seguintes números:

Quadro 2: Classificação dos resultados por categorias (n=20)

Parâmetro	Muit. fraco	Fraco	Regular	Bom	Muito bom
Flex.	1	6	8	4	1

Analisando os dados acima, mesmo que a quantidade de indivíduos na amostra seja diferente, verifica-se uma diferença em relação aos níveis de flexibilidade, no quadro 1, seis (n=6) voluntárias alcançaram o nível muito bom enquanto que no quadro 2 apenas uma (n=1) voluntária alcançou esse nível. Existe também uma diferença significativa no nível fraco no quadro 1, apenas uma (n=1) voluntária obteve o nível fraco enquanto que no quadro 2, seis (n=6) voluntárias tiveram esse nível. A maior quantidade de voluntárias no quadro 1 estão concentradas em regular, bom, e muito bom, enquanto que no quadro 2 os números de voluntárias se concentram nos níveis fraco, regular e bom.

Os dados encontrados no presente estudo não coincidem com os dados apresentados por Souza et.al (2012), porém, não se distanciam totalmente, verifica-se semelhança nos níveis regular e bom comparativamente. Um dos fatores que faz com que haja um distanciamento nos números é a frequência da prática de A.T, tendo em vista que no quadro 1 as voluntárias praticam atividades físicas regulares três vezes na semana, enquanto que no quadro 2 as voluntárias praticam atividades físicas regulares duas vezes durante a semana, como também o fator idade, pois, no quadro 1 as voluntárias são a partir de 50 anos e neste estudo as idosas voluntárias são a partir de 60 anos.

Em um estudo realizado por Moura (2008) com oito (n=8) voluntárias de 60 a 70 anos que não praticam atividades físicas regularmente, foi aplicado um teste similar ao realizado neste estudo, porém com a utilização do banco de Wells e obteve os seguintes resultados.

Quadro 3: Classificação de idosas que não praticam atividades físicas.

Parâmetro	Muit. fraco	Fraco	Regular	Bom	Excelente
Flex.	6	1	0	1	0

Ao fazer uma comparação com os dados encontrados nesta pesquisa que se encontram no quadro 2 com os dados encontrados por Moura (2008) realizado com voluntárias que não praticam atividades físicas regularmente, pode-se verificar uma diferença, na tabela 3 os números se concentram no nível muito baixo, a maior parte das idosas estão com um baixo índice de flexibilidade, enquanto que as idosas desta investigação estão concentradas no nível regular, apenas uma se encontra no nível de muito baixo.

Verifica-se que as idosas apresentada neste estudo que praticam atividades físicas regulares duas vezes semanais estão em um nível de flexibilidade que pode ser denominado de intermediário, pois, elas não estão em sua maioria concentradas no nível muito fraco e nem no nível muito bom, estão no intermédio dos níveis, pode-se analisar se que se as voluntárias praticasse atividades físicas no mínimo três vezes na semana elas alcançariam um nível de flexibilidade maior, e se elas parasse de praticar duas vezes na semana, não praticasse nenhum tipo de atividades físicas os níveis de flexibilidade iriam baixar.

Conclusão

Conclui-se que é de extrema importância para o idoso a manutenção da flexibilidade, que é um componente da aptidão física essencial. Parece que a redução da flexibilidade no idoso poderá gerar o desconforto na realização de suas atividades diárias e aumentar os riscos na saúde geral. Assim verifica-se que, a prática da atividade física regular das idosas que frequentam o SCFV parece contribuir para a melhoria e/ou manutenção da flexibilidade. Neste sentido, verificou-se que a frequência semanal de 2 sessões foi suficiente para que as idosas fossem categorizadas como tendo mediana flexibilidade. Por outro lado, questiona-se a frequência semanal, ou seja, se a frequência semanal fosse maior as idosas poderiam aumentar a flexibilidade.

Referências Bibliográficas

ACHOUR Júnior, A. Flexibilidade e Alongamento: Saúde e Bem estar. São Paulo: Manole, 2004.

ANDRÉ, M.E.D.A.de. Estudo de caso e seu potencial. Simpósio. PUC, Rio de Janeiro, **Cad. De Pesquisa** (49):51- 54, maio 1984.

BENEDETTI, Tânia R. MAZO Bertoldo Giovana Zarpellon, GONÇALVES Lucia Hisako Takase. Bateria de testes da AAHPERD: adaptação para idosos institucionalizados. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 2014, 16(1):1-14.

DANTAS, E. H. M. *Flexibilidade: Alongamento e Flexionamento*. Rio de Janeiro: Shape, 3ª ed., 1995.

CORAZZA, M. A. **Terceira Idade & Atividade Física**. 1. ed., São Paulo: Phorte, 2001.

GODINHO, A L. Avaliação da capacidade funcional e da flexibilidade de membros inferiores em mulheres idosas: Uma análise comparativa entre ativos e sedentários 2009. (TCC) UNESC, Curso de Fisioterapia. Criciúma, 2009.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; NETO, Turíbio Leite Barros. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Rev Bras Med Esporte**. Vol. 7, Nº 1 – Jan/Fev, 2001.

Pitanga, F. J. G. Epidemiologia, **atividade física e saúde**. *Rev. Bras. Ciên. e Mov.* 10 (3): 49-54, 2002.

ZAGO, Anderson Saranz; GOBBI Sebastião. Valores normativos da aptidão funcional de mulheres de 60 a 70 anos **R. Bras. Ci. e Mov.** Brasília v. 11 n. 2 p. 77-86 junho 2003.