

ANALISE DO NÍVEL DE FORÇA E FLEXIBILIDADE DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DO LAR ASSISTENCIAL JOSÉ BEZERRA MENESES – JUAZEIRO DO NORTE – CE

DUTRA, Maria Carolina Gonçalves; ARAÚJO, Aparecida de Castro; (Orientador): ISIDORO,
Naerton José Xavier;

UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI – URCA; E-mail:urca@urca.br

INTRODUÇÃO

O presente trabalho apresenta discussões acerca de aspectos relacionados a capacidade funcional de idosos institucionalizados, bem como tratar sobre as influências deste meio sobre sua saúde e qualidade de vida. Justifica-se a importância deste trabalho mediante o cenário atual, em que há uma preocupação crescente com a qualidade de vida e saúde da pessoa idosa, visto que se vislumbra uma transição demográfica com a população idosa aumentando consideravelmente nas próximas décadas.

O objetivo principal deste estudo foi avaliar o nível de força e flexibilidade dos membros superiores e inferiores de idosos não praticantes de atividade física do Asilo Lar Assistencial José Bezerra Menezes, e como objetivos específicos identificar a prevalência de gênero na amostra estudada, e ainda, analisar de que maneiras o aspecto do abandono interfere na capacidade funcional dos idosos.

A problemática que se objetivou responder com a conclusão deste trabalho foi: Qual o nível de força e flexibilidade dos idosos institucionalizados do Lar Assistencial José Bezerra de Menezes e como o aspecto do abandono influencia nessas capacidades funcionais?

METODOLOGIA

No contexto da pesquisa, utilizou-se uma metodologia com caráter quantiquantitativo, teórico empírica, de nível exploratório e que de acordo com seus procedimentos técnicos constituiu-se de uma pesquisa transversal. Contou com uma amostra composta por 22 idosos com idades entre 60 e 93 anos, de ambos os sexos. O cenário da pesquisa foi uma instituição assistencial para idosos localizada na cidade de Juazeiro do Norte - CE, o Lar Assistencial José Bezerra Menezes.

Alguns critérios de inclusão na pesquisa foram adotados, aqueles idosos que apresentassem problemas físicos, tais como doenças osteoarticulares ou musculares, que pudessem ser agravadas durante a execução dos testes não foram submetidos a eles. Foram considerados os resultados apenas de idosos acima de 60 anos.

Procedimentos éticos foram adotados para proteção e divulgação do dados da pesquisa, à instituição pesquisa foi entregue um termo de participação, autorizando a publicação dos dados, bem como a exposição do nome da mesma. Aos idosos participantes foi entregue um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), com o propósito de esclarecer os objetivos da pesquisa, bem como a proteção de suas identidades.

Antes de iniciar os testes cada idoso foi informado cautelosamente, para que não houvessem erros sucessivos ou qualquer tipo de desconforto, as avaliadoras demonstraram a forma correta de executar os testes, de forma clara e vagarosa para que os idosos compreendessem da melhor forma.

Os testes utilizados para a coleta dos dados foram retirados da bateria de testes TAFI (Teste de aptidão física para idosos), propostos por Rikly & Jones (2008). Foram utilizados o teste de alcançar as costas, sentar e alcançar os pés, ressaltando que os mesmos avaliam respectivamente a flexibilidade dos membros superiores e inferiores, além dos testes de levantar da cadeira e flexão de braço que avaliam a força dos membros inferiores e superiores.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados obtidos da aplicação dos testes anteriormente citados foram comparados com as tabelas de referência apresentadas por Rikli & Jones (2008) que fazem relação entre a idade do participante com o seu desempenho obtido no teste. Estes resultados são comparados segundo as escalas normativas propostas para o sexo feminino e masculino. A média e o desvio padrão dos resultados obtidos foram calculados através do programa Excel 2010.

As tabelas a seguir contém os resultados em porcentagem, do teste de flexibilidade dos membros inferiores e superiores e de força dos membros inferiores e superiores realizado com 22 idosos de ambos os sexos.

Tabela 1 – Avaliação da Flexibilidade dos Membros Inferiores - Teste de Sentar e Alcançar os Pés.

Idade	Acima da Média				Média				Abaixo da Média			
	M	%	F	%	M	%	F	%	M	%	F	%
	-	-	-	-	3	30%	3	25%	7	70%	9	75%
TOTAL												

De acordo com os resultados obtidos no teste de flexibilidade dos membros inferiores observou-se que nenhum indivíduo encontra-se acima da média. Na faixa média da tabela encontra-se 30% de sujeitos do sexo masculino, 70% destes situam-se abaixo da média e nenhum se encontrava acima da média. Neste mesmo teste, 25% do sexo feminino estavam na média, 75% abaixo da média e nenhuma idosa acima da média.

Tabela 2 – Avaliação da Flexibilidade dos Membros Superiores - Teste de Alcançar as Costas.

Idade	Acima da Média				Média				Abaixo da Média			
	M	%	F	%	M	%	F	%	M	%	F	%
60 a 93	3	30%	7	58,33%	3	30%	3	25%	4	40%	2	16,6%
TOTAL												

No teste de flexibilidade dos membros superiores, 30% do sexo masculino estavam acima da média, 30% permaneceram na média e 40% abaixo da média. Ainda no mesmo teste 58,33% do sexo feminino encontravam-se acima da média, 25% na média e 16,6 % abaixo da média. Observa-se em comparação ao teste de flexibilidade de membros inferiores que os resultados obtidos aqui representam valores positivos mais significativos, principalmente entre as mulheres. Entre os homens, nota-se que há uma porcentagem maior concentrada na faixa abaixo da média.

De acordo com Dantas et al, (2002) "a diminuição progressiva na amplitude do movimento articular e o aumento do enrijecimento articular caracterizam o avançar da idade".

Tabela 3 – Avaliação da Força dos Membros Inferiores-Teste de Levantar da Cadeira.

Idade	Acima da Média				Média				Abaixo da Média			
	M	%	F	%	M	%	F	%	M	%	F	%
60 a 93	-	-	-	-	3	30%	4	33,33%	7	70%	8	66,66%

Para o teste de força dos membros inferiores, 30% do sexo masculino encontraram-se na média, 70% estava abaixo da média e nenhum se encontrava acima da média. Neste teste 33,33% do sexo feminino estavam na média, 66,66% abaixo da média e nenhuma idosa acima da média.

Tabela 4 – Avaliação da Força dos Membros Superiores-Teste de Flexão de Braço.

Idade	Acima da Média				Média				Abaixo da Média			
	M	%	F	%	M	%	F	%	M	%	F	%
60 a 93	-	-	-	-	-	-	4	33,33%	10	100%	8	66,66%

No teste de força dos membros superiores, o sexo masculino apresentou resultado 100% abaixo da média. Neste teste 33,33% do sexo feminino estava na média, 66,66% abaixo da média e nenhuma idosa se encontrava acima da média.

Segundo Gonçalves, et al (2007), durante o processo de envelhecimento observa-se um declínio gradativo e significativo nos diferentes aspectos da capacidade funcional, em especial tratando-se da força muscular. Em se tratando principalmente da força potência, evidências demonstram que a partir da quinta década de vida inicia-se o declínio nesse tipo de força, segundo estas evidências há uma perda de 3,5% ao ano.

Observou-se que a prevalência de sexo no grupo avaliado foi feminina com índice de doze mulheres para dez homens. Com resultados negativos para ambos os sexos, no entanto observou-se que nos teste de flexibilidade de membros superiores e força de membros inferiores e superiores os indivíduos do sexo feminino apresentam resultados mais positivos quando se comparam com os resultados do sexo masculino.

Diante de tudo, devemos considerar os fatores associados ao estilo de vida da população, visto que o grupo investigado possui características a uma vida isolada e ociosa, longe do âmbito e do convívio familiar e social.

TABELA 5: Média e Desvio-Padrão de Aptidão para os Idosos Pesquisados

Item do teste	Média e Desvio-Padrão de Aptidão para os Idosos Pesquisados
Teste de Levantar da Cadeira (Nº de Repetições)	7, 27 +/- (3,88)
Teste de Flexão de Braço (Nº de Repetições)	7,77 +/- (3,19)
Teste de Sentar e Alcançar os Pés (cm +/-)	-15,63 +/- (12,66)
Teste de Alcançar as Costas (cm +/-)	-5,79 +/- (11,53)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos que os resultados analisados dos índices de força e flexibilidade tanto dos membros inferiores como superiores aplicados ao grupo de idosos, não atingiram um resultado satisfatório, apresentando de forma geral índices inadequados de força e flexibilidade referente à

sua faixa etária, porém cabe ressaltar que em alguns testes os sujeitos investigados apresentaram também índices positivos. Com isto percebe-se que esses resultados refletem o estilo de vida que os idosos possuem, ou seja, o abandono pelos familiares, o não convívio social, a falta da prática de atividade física regular e de interação entre os mesmos gera a redução da capacidade funcional, agravando ainda mais os problemas físico, sendo possível afirmar também, que há possibilidade de perda das capacidades mentais e cognitivas. Portanto, a solução mais viável para essa problemática seria a inclusão dos mesmos na prática regular de atividade física, levando em conta seus limites individuais.

Para tanto a inclusão da atividade física no estilo de vida dos idosos deve ser vista como forma preventiva e de manutenção, não sendo entendida como uma forma de rejuvenescer, mas envelhecer com qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

DANTAS, Estélio Henrique Martin et al. **A preponderância da diminuição da mobilidade articular ou da elasticidade muscular na perda da flexibilidade no envelhecimento**. Fitness & Performance Journal, v.1, n.3, p.12-20, 2002.

GONÇALVES, Raquel et al. **Efeitos de oito semanas do treinamento de força na flexibilidade de idosos**. Artigo original Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano ISSN 1980-0037 Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum. 2007; 9(2)145-153

RIKLI RE, JONES CJ. **Teste de aptidão física para idosos**. 2008.