

UM ESTUDO DA FLEXIBILIDADE DAS ALUNAS DO PROJETO DE EXTENSÃO “QUALIDADE DE VIDA PARA O ADULTO E O IDOSO”

Beatriz Almeida Santos¹;
Ellen Fernanda da Silva Ferreira²;
Rodrigo Amancio de Assis³;
Jacqueline da Silva Nunes Pereira⁴

PALAVRAS-CHAVES: Idoso; atividade física; flexibilidade.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o número de idosos vem crescendo consideravelmente. Este fenômeno de acordo com a United Nations Organization UNO (2000), vem ocorrendo em função de uma transição demográfica, que é resultado da diminuição do número de fecundidade e também das taxas de mortalidade. Na busca pela longevidade muitos idosos tem procurado por hábitos mais saudáveis. Em função disso e aos avanços da medicina a expectativa de vida da população aumentou em 25 anos, chegando a 73,4 anos em 2010 (CARNEIRO et. al. 2013; OKUMA, 2012).

Inicialmente o fenômeno do aumento da expectativa de vida ocorria apenas nas nações desenvolvidas, onde se encontram o maior número de idosos, mas atualmente os países em desenvolvimento também vêm passando por este processo, que cresce de forma acelerada (CARNEIRO et. al. 2013; LIMA COSTA; VERAS, 2003)

Para Spirduso (2005), o envelhecimento é um processo que ocorre no organismo vivo em decorrência do passar do tempo, causando deficiência funcional, perda da adaptabilidade, iniciando no nascimento e terminando com a morte.

Para Farinatti (2008), ligado ao envelhecimento está um conjunto de mudanças físicas e psicológicas que influenciam na capacidade funcional, emocional, social e do funcionamento cognitivo. A capacidade funcional do indivíduo é a capacidade que o mesmo tem para realizar suas atividades da vida diária (AVDs), sem que ocorra o máximo de esforço e fadiga. (NUNES; SANTOS, 2009; VILA et al., 2013).

Para Farinatti (2008), a prática da atividade física para o idoso deve ser regular e adequada para a melhoria da aptidão física. Shephard (2003) destaca que programas gerais de atividade física melhoram a flexibilidade de indivíduos idosos, além de serem mais efetivos do que a fisioterapia convencional.

OBJETIVO

O objetivo deste estudo foi verificar os níveis de flexibilidade de idosas integrantes do projeto de extensão “Qualidade de Vida para o Adulto e o Idoso”, vinculado ao curso de Educação Física da Universidade Federal de Mato Grosso – Campus Universitário do Araguaia (CUA), na cidade de Pontal do Araguaia- MT.

¹Licenciada em Educação Física UFMT - Campus Universitário do Araguaia – CUA / e-mail: beatriz_as@hotmail.com

² Licenciada em Educação Física UFMT / CUA / e-mail: elleenbsb@gmail.com

³ Profº Me. UFMT / CUA / e-mail: rodrigoassisufmt@gmail.com

⁴ Profª. Me. UFMT / CUA / e-mail: jacknunes13@hotmail.com

O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de caráter quantitativo, com delineamento transversal descritivo-analítico realizada com idosas, que participavam do projeto há mais de seis meses e com mais de 60 anos de idade. Após aprovação do comitê de ética as participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e foram informadas sobre o objetivo do estudo, conforme determina a legislação vigente. Em seguida iniciou-se a coleta de dados através da aplicação do teste de flexibilidade proposto no Teste de Aptidão para Idosos de Fullerton (TAFI) criado por Rilki e Jones (2008).

Dentro do proposto por (RIKLI; JONES, 2008), foram aplicados somente os seguintes testes: teste de alcançar as costas e o teste de sentar e alcançar os pés.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O teste foi realizado com 19 mulheres idosas, acima de 60 anos, integrantes do projeto de extensão “Qualidade de Vida para o Adulto e o Idoso” com idade média de $68,47 \pm 7,93$ anos. Dos resultados dos membros superiores pode-se observar que a idosa da faixa etária de 80 a 84 anos está acima da média das mulheres destas faixas. Integrantes das demais faixas etárias encontram-se com a flexibilidade considerada normal de acordo com os padrões de normalidade proposto por Rikli e Jones (2008), no qual seus escores obtidos estão entre os 50% centrais de cada faixa etária.

Para os membros inferiores notou-se que entre 70 a 84 anos de idade as avaliadas estão com a flexibilidade abaixo da média. Idosas de 60 a 69 anos estão dentro do grupo de normalidade e seus escores obtidos estão entre os 50% centrais de suas faixas.

O presente estudo mostrou que as mulheres avaliadas, em sua maioria estão com a flexibilidade em níveis adequados para sua faixa etária, e isso pode ocorrer pelo fato de fazerem prática de atividade física regular. (REIS; COELHO; TUCHER, 2009) em seu estudo realizado com 60 idosas voluntárias, integrantes do Grupo da Maior Idade, caracterizadas como ativas ou sedentárias, concluiu que um programa de atividade física traz benefícios ao idoso mesmo sem dar ênfase em exercícios voltados para a flexibilidade.

Pôde-se observar também que relacionada à flexibilidade de membros inferiores houve algumas idosas que estiveram abaixo da média pré-estabelecida para sua faixa etária, o que vai ao encontro do estudo realizado por Fidelis, Patrizzi e Walsh (2013) que mostrou que os níveis de flexibilidade do grupo praticante de atividade física foram classificados como entre a média e abaixo da média. Isso mostra a importância de enfatizar mais alongamentos que visem melhorar a flexibilidade.

CONCLUSÃO

A prática de atividade física é essencial em todas as fases da vida, porém ela tem uma importância ainda maior durante o processo de envelhecimento. Nesta pesquisa, pôde-se observar que as idosas participantes do projeto em sua maioria estão com os níveis de flexibilidade normal para a sua faixa etária, fato este de grande importância, pois mostra que as atividades que estão sendo desenvolvidas diariamente no projeto de extensão “Qualidade de Vida para o Adulto e o Idoso” - UFMT-CUA, trazem grandes benefícios aos alunos, contribuindo para que as mesmas possam ter uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS:

CARNEIRO, Luiz Augusto Ferreira; CAMPINO, Antonio Carlos Coelho; LEITE, Francine; RODRIGUES, Cristina Guimarães; SANTOS, Greice Maria Mansini dos; SILVA, Amanda Reis Almeida. Envelhecimento Populacional E Os Desafios Para O Sistema De Saúde Brasileiro. Instituto de Estudos de Saúde Suplementar – IESS. São Paulo, 2013. Disponível em: <<http://www.iess.org.br/html/1apresentao.pdf>>. Acesso em 28 de out. 2014.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. **Envelhecimento, Promoção da Saúde e Exercícios:** bases teóricas e metodológicas. Vol. 1 – Barueri, SP: Manole, 2008.

FIDELIS, Luiza Teixeira; PATRIZZI, Lislei Jorge; WALSH, Isabel Aparecida Porcatti de. Influência Da Prática De Exercícios Físicos Sobre A Flexibilidade, Força Muscular Manual E Mobilidade Funcional Em Idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. RIO DE JANEIRO, 2013; 16(1):109-116. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v16n1/a11v16n1.pdf>> Acesso em: 16 de Nov. 2014

LIMA-COSTA, Maria Fernanda; VERAS, Renato. Saúde pública e envelhecimento. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, vol. 19, n. 3, 2003. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2003000300001&script=sci_arttext>. Acesso em: 06 de jul. 2014.

NUNES, Marcelo E.s.; SANTOS, Suely. Avaliação funcional de idosos em três programas de atividade física: caminhada, hidroginástica e Lian Gong. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v. 9, n. 2-3, p.150-159, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/rpcd/v9n2-3/9n2-3a03.pdf>>. Acesso em: 14 Nov. 2014.

OKUMA, Silene Sumire. **O Idoso E A Atividade Física**. - 6ª Ed. – Campinas, SP: Papirus, 2012. (Coleção Vivacidade).

REIS, Solange Gouvêa dos; COELHO, Emerson Filipino; TUCHER, Guilherme. Comparação Da Flexibilidade Entre Idosas Fisicamente Ativas E Sedentárias. **Movimentum Revista Digital de Ed. Física**, Ipatinga: Unileste-MG. V.4 - N.1 – Fev/Jul. 2009. Disponível em: <http://www.unilestemg.br/movimentum/Artigos_V4N1_em_pdf/movimentum_v4_n1_tucher_guilherme_1_2009.pdf>. Acesso em: 16 de Nov. 2014.

RIKLI, Roberta E.; JONES, C. Jessie. **Teste de Aptidão Física para Idosos**. Barueri: Manole Ltda, 2008. 183 p. (1ª Edição Brasileira). Tradução de Senior Fitness Test Manual.

SHEPHARD, Roy J. Envelhecimento: Atividade Física e Saúde. São Paulo: Phorte Editora Ltda, 2003. 486 p. Tradução de Aging, physical activity, and health.

SPIRDUSO, Waneen W. **Dimensões Físicas do Envelhecimento**. Barueri, Sp: Manole, 2005. STREIT, Inês Amanda; MAZO, Giovana Zarpellon; VIRTUOSO, Janeisa Franck; MENEZES, Enaiane Cristina; GONÇALVES, Elizandra. Aptidão física e ocorrência de quedas em idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, V.16 N.4. 2011.

UNITED NATIONS CENTRE FOR SOCIAL DEVELOPMENT AND HUMMANITARIAN AFFAIRS. **Humans Development Report 2000**. New York: Oxford University Press, 2000.

VILA, Camilla Prats; SILVA, Maria Eduarda Merlin da; SIMAS, Joseani Paulini Neves; GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo; PARCIAS, Sílvia Rosane. Aptidão física funcional e nível de atenção em idosas praticantes de exercício físico. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p.355-364, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v16n2/15.pdf>>. Acesso em: 10 de Out. 2014.