

## EFEITO DE 12 SEMANAS DO TREINAMENTO DE FLEXIBILIDADE NA CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSAS PRÉ-FRÁGEIS

MARCELI MATOS ANDRADE MESQUITA (CREFITO: 175599-F/SE),  
MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO.  
Universidade Federal de Sergipe, Brasil  
marcelimesquita@hotmail.com

Palavras-chave: Envelhecimento, aptidão física, exercícios de alongamento.

**INTRODUÇÃO:** No processo de envelhecimento, ocorre diminuição da flexibilidade, devido às alterações do sistema musculoesquelético. Por isso, recomenda-se que rotinas de alongamento sejam incorporadas aos programas de atividade física voltados para a população idosa, afim de melhorar capacidade de realizar tarefas diárias sem fadiga excessiva. **OBJETIVO:** Analisar os efeitos de doze semanas alongamento na capacidade funcional em idosas pré-frágeis. **METODOLOGIA:** Onze idosas (idade  $m = 62,5 \pm 3,0$  anos e peso  $m = 72,5 \pm 14,4$  kg) após passarem por uma avaliação médica, participaram deste estudo. O treinamento consistiu em 40 minutos de exercícios de alongamento com níveis de amplitude articular submáxima e 10 minutos atividade cognitiva. Para verificação da aptidão funcional foi utilizado a bateria Senior Fitness Test (SFT). Os dados foram apresentados com média e desvio padrão, analisados a partir do Teste "t" para amostras pareadas afim de determinar as diferenças pré e pós, com nível de significância 5%. **RESULTADOS:** Ao final das 12 semanas as idosas apresentaram aumentos estatisticamente significativos nos testes de *Sentar e alcançar* (pré:  $2,2 \pm 1,2$  vs. pós:  $6,8 \pm 7,3$ ;  $p = 0,00$ ) e *Alcançar atrás das costas* (pré:  $-3,7 \pm 10,3$  vs. pós:  $-1,0 \pm 7,4$ ;  $p = 0,00$ ). Entretanto nos testes de *Levantar e caminhar* (pré:  $5,5 \pm 0,6$  vs. pós:  $5,6 \pm 0,6$ ;  $p = 0,99$ ), *Sentar e levantar* (pré:  $20,2 \pm 3,1$  vs. pós:  $19,0 \pm 3,4$ ;  $p = 0,09$ ); *Flexão de cotovelo* (pré:  $20,4 \pm 2,8$  vs. pós:  $20,5 \pm 2,0$ ;  $p = 0,9$ ), e *Caminhada de 6 minutos* (pré:  $534,8 \pm 39,7$  vs. pós:  $549,4 \pm 40,7$ ;  $p = 0,33$ ) não houve incremento significativo. **CONCLUSÃO:** Tendo em vista a amostra e as condições analisadas, o alongamento mostrou-se eficaz nos testes de sentar e alcançar, e alcançar atrás das costas em idosas pré-frágeis.

### REFERÊNCIAS

- CIVINSKI C, MONTIBELLER A, BRAZ ALO. A Importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifeb**. v. 9, n. 1, p. 163-75, 2011.
- FECHINE, B.R.A.; TROMPIERI, N. Processo de Envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Revista Científica Internacional**. v. 1, n. 7, p. 106-132, 2012.
- GARBER, C. E., BLISSMER B., DESCHENES, M.R., FRANKLIN, B.A.; LAMONTE, M.J.; American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Med Sci Sports Exerc**. v. 43, n. 7, p. 1334-59, 2011.
- RIKLI, R.E.; JONES, C. J. Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. **J Aging Phys Activity**. v. 7, p. 129-161, 1999.
- VIEIRA, E.P.; ALVES, E.; Reach capacity in older women submitted to flexibility training. **RBCDH**. v. 17, n. 6, p.722-732, 2015.