

FLEXIBILIDADE EM IDOSOS: IMPORTÂNCIAS E NECESSIDADES

VICTOR MATHEUS SANTOS DO NASCIMENTO*
DYNA ROSY ALVES DE OLIVEIRA*
CARLA FABIANE DOS SANTOS LEMOS*
NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)*

*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.
vmsantos_nascimento@hotmail.com

Palavras-chave: Flexibilidade, idosos, qualidade de vida.

INTRODUÇÃO: A idade avançada é o período em que as capacidades físicas começam a decrescer, agilidade, equilíbrio e a mobilidade articular também são afetados, com isso gerando instabilidade e decaimento na qualidade de vida desse público, haja vista que seus afazeres diários são afetados diretamente por essas mudanças. **OBJETIVO:** Identificar as contribuições da produção científica acadêmica sobre a flexibilidade e a importância para este público. **METODOLOGIA:** Foram utilizados estudos da plataforma google acadêmico e da biblioteca virtual em saúde para a resolução deste trabalho, contendo as palavras-chave: “flexibilidade”, “idosos” e “qualidade de vida”. Encontrou-se 27.774 artigos dos quais separou-se 18 mais adequados e então foram selecionados cinco. **RESULTADOS:** Com o avanço da idade uma série de mudanças vão surgindo na população idosa, as quedas começam a ocorrer de forma mais frequente e por consequência os riscos de lesões aumentam bastante. Fraqueza muscular, inflexibilidade e dificuldades de controle motor contribuem para este risco aumentado (MATSUDO, 2002). O aumento do nível de atividade física parece ser uma medida eficaz para preveni-las, pois, esta intervenção propicia um aumento na força muscular, na flexibilidade e promove melhorias no controle motor (DANTAS, 2002; MAZO, 2007). Programas de exercício físico supervisionado são normalmente compostos por treinamento de resistência aeróbica/muscular e exercícios de flexibilidade. Foram observados com estes programas ganhos médios de 38 % na facilidade de execução das 11 ações cotidianas, são elas, subir e descer escadas, entrar e sair do carro, amarrar os sapatos, pedalar a bicicleta, andar na esteira, cruzar as pernas, alcançar as costas para coçar ou esfregar durante o banho, alcançar algum objeto no alto da estante, caminhar, levantar da cama, agachar-se (COELHO E ARAÚJO, 2000). Estudos de Varejão et al. (2007) também ressaltaram que devido ao treino de flexionamento e alongamento, aumentaram os níveis de qualidade de vida e autonomia funcional dos idosos. **CONCLUSÃO:** É percebido que o treino de flexibilidade se mostra de grande importância para o idoso, haja vista a necessidade de evitar riscos de acidentes, além disso, com esse treino favoreceu um aumento da facilidade ao realizar atividades diárias destas pessoas, promovendo uma terceira idade mais saudável, proveitosa e aumentando sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS:

- COELHO, C. W.; ARAÚJO, CLAUDIO GIL SOARES. Relação entre aumento da flexibilidade e facilitações na execução de ações cotidianas em adultos participantes de programa de exercício supervisionado. **Rev. Bras. Cineantropom Desempenho Hum**, v. 2, n.1, p.31–41, 2000.
- DANTAS, E.H.M.; PEREIRA, S.A.M; ARAGÃO, J.C.; OTA, A.H. A preponderância da diminuição da mobilidade articular ou da elasticidade muscular na perda da flexibilidade no envelhecimento. **Fit Perf J**, v.1, n.3, p.12-20, 2002.
- MATSUDO, S.M; BARROS NETO, TL; MATSUDO, V.K.R. Perfil antropométrico de mulheres maiores de 50 anos fisicamente ativas de acordo com a idade cronológica - Evolução de 1 ano. **Rev. Bras. Cienc. e Mov**, v.10, n.2, p.15-26, 2002.

MAZO, G. et al. Incidência de quedas, atividade física e saúde dos idosos. **Rev. Bras. fisioter.**, São Carlos. v. 11, n. 6, p. 437-442, nov./dez. 2007

VAREJÃO, R.V.; DANTAS E.H.M; MATSUDO, S.M.M. Comparação dos efeitos do alongamento e do flexionamento, ambos passivos, sobre os níveis de flexibilidade, capacidade funcional e qualidade de vida do idoso. Universidade Castelo Branco. **Rev. Bras. Ci e Mov.** v.15, n.2, p. 87-95, 2007.