

## FLEXIBILIDADE DE IDOSAS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE CAMINHADA ASSISTIDA

YANKA MIRELLY ARAUJO DA SILVA<sup>1</sup>

LIGIA RAIANNE DA SILVA MOURA<sup>1</sup>

ATILLA BRANDON SOUSA ALVES<sup>1</sup>

JOYCE MARIA LEITE E SILVA (CREF 5120 G/CE)<sup>2</sup>

LUCIANO MILLER REIS RODRIGUES (CRM 89832)<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri – Iguatu – Ceará, Brasil.

<sup>2</sup>Docente do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri – Iguatu – Ceará, Brasil. Mestranda em Ciências da Saúde – Faculdade de Medicina do ABC, FMABC, Santo André, Brasil;

<sup>3</sup>Doutor, docente no Programa de Pós-Graduação Stricto-Sensu em Ciências da Saúde – Faculdade de Medicina do ABC – FMABC-Santo André, Brasil.

Email: yankinha13@hotmail.com

Palavras-chaves: Idosas; Flexibilidade; Qualidade de vida.

**INTRODUÇÃO:** O processo de envelhecimento se desenvolve algumas adaptações físicas, pois, dentre elas se encontra a flexibilidade tornando assim um componente de fundamental importância na vida e na saúde do humano. **OBJETIVO:** verificar a flexibilidade de idosas fazendo relação com o tempo de prática no município de Várzea Alegre-CE, através do Banco de Wells. **METODOLOGIA:** A pesquisa foi realizada com 28 idosas participante do grupo PELC no município de Várzea Alegre-CE, com idade de 40 anos acima a amostra foi do tipo não probabilístico por convite, foram excluídas aquelas com idade menor acima citado. Para obtenção dos dados foi utilizado uma ficha para que as mesmas pudessem responder o tempo de prática em atividades física bem como o Banco de Wells para analisar a flexibilidade. A pesquisa atendeu os aspectos éticos da resolução 466/2012. **RESULTADOS:** Demonstrou que nove idosas se classificaram em um nível fraco entre um ano e dois anos e apenas duas em um nível excelente, as demais idosas foram classificadas em um nível médio. Apenas duas idosas estavam classificadas em um nível excelente, observado também que na medida em que a idade aumenta a flexibilidade diminui. Sendo notável a perda da flexibilidade, assim é necessário buscar trabalhar para que não haja maiores perdas. Nas idosas desse estudo, foi visto que as que possuíam pouco tempo de pratica estão classificadas em um nível ruim, em que são necessárias atividades que envolva e incrementem ganho e melhoras na flexibilidade. **CONCLUSÃO:** A flexibilidade é fundamental na vida do ser humano em suas atividades de rotina, sendo que durante o processo de envelhecimento é observado e perceptível a mudança e a alteração na capacidade funcional, assim visto que o nível será considerado baixo. É importante ser trabalho e desenvolvido na prática da atividade física estimular e aprimorar a flexibilidade assim, mantendo e aperfeiçoando a mesma. A importância do estímulo na busca do ganho e ate mesmo manter a flexibilidade, sempre buscando aprimorar e desenvolver atividades que possa trabalhar a mesma.

### REFERÊNCIAS

ALTER, M. J. **Ciências da Flexibilidade**. Porto Alegre: Artmed, 1999

GONÇALVES, R; GURJÃO, A.L.D; GOBBI, S. Efeitos de oito semanas do treinamento de força na flexibilidade de idosos. **RevBrasCineantropom Desempenho Hum**, 2007;9(2):145-53.

DANTAS, E. H. M. **Alongamento e flexionamento**. 5. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2005

- 
- FIDELIS, L. T.; PATRIZZI, L.J.; WALSH, I. A.P. Influência da prática de exercícios físicos sobre a flexibilidade, força muscular manual e mobilidade funcional em idosos. **Rev. BRas. GeRiatR. GeRontol.**, Rio deJaneiRo, 2013; 16(1):109-116
- GUADAGNINE, P. OLIVOTO, R. Comparativo de flexibilidade em idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas. **Revista Digital – Buenos Aires** – Año 10 – Nº 69 – Febrero de 2004
- KAUFFMAN, T. L. **Manual de Reabilitação Geriátrica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2001
- REBELATTO, J. R, et al.. Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas. **RevBrasFisioter**, 2006;10(1):127-32.