



CONQUISTA DE QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO POR MEIO DE EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTOS

MARIA EDUARDA ABREU DUARTE; SANDI GONÇALVES DA SILVA; GIOVANNA MIQUELIN PRADO; SAMILA SANTOS SILVA; SINÉSIO VIRGÍLIO ALVES DE MELO

RESUMO

Justificativa: O envelhecimento é um processo biológico e psicológico, caracterizado pela perda progressiva das funções orgânicas do corpo humano, ocasionando declínio significativo de alterações fisiológicas e da capacidade física, culminando em dependência física, tendo em vista a diminuição expressiva da autonomia nas atividades cotidianas na população idosa. Atividades que visem a manutenção da flexibilidade e força muscular previnem a incapacidade funcional, possibilitam que os idosos mantenham sua independência, além de promover uma vida ativa. Nesse contexto, é importante a efetivação de exercícios físicos, em especial, a prática de alongamentos musculares, sendo esta modalidade indicada como meio de preservar e conquistar uma maior flexibilidade, gerando uma melhora no condicionamento físico para realização de atividades físicas, desenvolvimento da consciência corporal, ativação do sistema circulatório, maior desempenho nas tarefas diárias, prevenção de lesões musculotendíneas e a tão temida queda, além de estar associado à saúde mental, reduzindo os impactos dos 60 anos mais. **Objetivo:** O trabalho visa ressaltar a importância dos exercícios físicos de alongamento, como estratégia na conquista da autonomia e condicionamento físico. **Métodos:** Trata-se de um modelo descritivo, relato de experiência das ações do projeto de extensão “Cinesiologia e Biomecânica Aplicada à Saúde”, da Universidade Estadual de Goiás, junto à comunidade idosa goianiense, por meio de atividades semanais vinculadas ao Programa UEG 60+, no período de fevereiro a maio de 2024. As atividades foram planejadas com elaboração de roteiros para execução de séries de alongamentos de tronco, membros superiores e inferiores, sob a vigilância dos monitores e coordenador do projeto. a melhora do condicionamento físico, consequentemente o aprimoramento da flexibilidade articular e aumento da capacidade funcional promovendo a qualidade de vida na atenção primária à saúde por intermédio de alongamentos aplicados voltados à saúde do idoso. **Resultados:** Os resultados qualitativos revelam um aperfeiçoamento da flexibilidade muscular das idosas participantes, com uma maior liberdade de movimentos articulares e autonomia funcional. **Conclusões:** Conclui-se diante da vivência nas atividades executadas, que as séries de alongamentos durante o período, demonstraram eficácia no ganho de amplitudes de movimentos articulares, motricidade mais independente, qualidade de vida e maior saúde para conquistar um envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Atenção primária; Flexibilidade articular; Educação em Saúde; Saúde do idoso; Alongamento.

1 INTRODUÇÃO

O processo do envelhecimento humano é inevitável e biologicamente previsto para quem deseja viver mais, adicionado à qualidade nesta etapa de vida, o que condiciona bem-estar geral e um maior cuidado com a saúde, física, mental e social. A perda progressiva de

muitas das funções orgânicas é inerente à longevidade, com as comorbidades típicas degenerativas, o que acarreta relativa incapacidade funcional e até certas limitações e dependências em tarefas cotidianas. Todo ser humano almeja se sentir capaz e com vigor na autonomia e para essa conquista, é inegável a contribuição da manutenção da atividade física como padrão ouro no desenvolvimento e resgate das capacidades e autoestima. (ALMEIDA; TELES, 2020).

Para Gomes Júnior et al. (2015), com o crescimento da população idosa em todo o mundo, faz-se necessário investimentos e desenvolvimento de políticas públicas voltados a este público, onde há prevalência das patologias crônicas, fragilidade na saúde física e mental, isolamento social, sedentarismo e processos depressivos. Neste contexto, Maciel (2010), aponta que a adoção de um estilo de vida saudável e ativo, gera diversos benefícios à saúde, além de proporcionar convivência social aliada a atividades físicas regulares, isso só reúne resultados positivos e uma elevada qualidade de vida aos idosos que se dispõem a dar continuidade às atividades físicas, associado a projetos que contemplam essa assistência à terceira idade.

A importância da atenção na condução de exercícios físicos em idosos, em especial a prática de alongamento muscular, caminha na perspectiva de reverter os danos provocados pelo avançar da idade com uma vida saudável e a forma física da pessoa idosa, valorizando o nível de flexibilidade. Esta é uma variável importante, principalmente para a manutenção da postura e execuções de tarefas instrumentais da vida diária, melhorando a circulação e condicionamento físico (OLIVEIRA, 2014; SOUZA et al., 2023).

De acordo com Tribess e Virtuoso Jr. (2005), é fundamental uma avaliação prévia individualizada dos idosos admitidos em um programa de atividades, pois favorecerá um melhor direcionamento das prescrições a fim de melhor atender as peculiaridades e necessidades individuais, minimizando os riscos e maximizando os benefícios, assim, possibilitar uma atenuação do declínio físico, psicológico e social dos indivíduos que ora encontram-se em estado vulnerável na sua condição de saúde.

Segundo Canhestro e Basto (2016), uma vida longa não é sempre acompanhada de plena saúde, sendo, portanto, premente uma mudança cultural em cuidar da saúde e do estilo de vida, visando uma longevidade menos turbulenta, combinando com uma pirâmide etária que traduza em mais vida aos anos e não só anos à vida, confirmando que os hábitos são mais preditores de um envelhecimento saudável do que a própria genética. Aliado à esta premissa, é imperativo haver uma abordagem multiprofissional, qualidade maior e melhor assistência nos serviços prestados à população idosa, alinhando aspectos da saúde física, psicológica e social, por meio de ações extensionistas universitárias e poder público.

Este trabalho, tem objetivo de ressaltar a importância da aplicação de exercícios físicos de alongamentos para uma população idosa, como estratégia na conquista da autonomia e condicionamento físico, colocando o idoso como protagonista da sua qualidade de vida.

2 METODOLOGIA

Dentro das ações extensionistas da Universidade Estadual de Goiás, o projeto de extensão Cinesiologia e Biomecânica Aplicada à Saúde, realizou no período de fevereiro a maio de 2024, atividades semanais junto à comunidade idosa goianiense, às quintas-feiras no período matutino, no setor Leste Vila Nova, na cidade de Goiânia, vinculado ao programa UEG 60+. O projeto é composto pelo coordenador e sete monitores, discentes do 4º e 5º períodos do curso de fisioterapia, da unidade ESEFFEGO.

Os monitores elaboraram um roteiro prévio, contendo uma série de exercícios destinados ao público-alvo, preconizando atividades de alongamentos das musculaturas globais do corpo. Toda a atividade foi orientada e demonstrada pelos monitores, enquanto as idosas, colocavam em prática sobre um tatame de EVA, as posturas de alongamentos seguindo um

padrão de maior flexibilidade e manutenção durante 20 segundos, com dez repetições para uma maior efetividade, respeitando um intervalo de 10 segundos entre as repetições, além de observados qualquer desconforto ou queixa, preconizando posturas adequadas para maior conforto e segurança das participantes.

Os exercícios trabalharam os grupos musculares e mobilidade articular do pescoço, tronco, membros superiores e inferiores. Foram utilizados materiais como: bolas pequenas infláveis, bastões, cones e bambolês para a realização das atividades, auxiliando nas execuções. Caso apresentassem alguma dificuldade na realização dos exercícios devido à posição ou limitações individuais, eram auxiliadas pelos monitores na manutenção e coordenação do padrão postural.

Para finalizar, era realizado uma dinâmica lúdica, abordando sempre valências físicas e cognitivas, gerando maior interação social entre as idosas e o grupo de monitores.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados qualitativos foram verificados mediante a comparações das avaliações iniciais e observadas no decorrer do período das atividades, diante dos depoimentos individuais e pela fidelização ao projeto. É notório o desenvolvimento das idosas na realização dos exercícios, ganho de amplitude articular, além das condicionantes secundárias, como maior agilidade das tarefas domésticas e funcionalidade na marcha. Havia também muitas queixas de câimbras e com os alongamentos, relataram alívio, não havendo mais recorrência.

O trabalho corrobora com os estudos de Souza et al. (2023) e Tavares (2023), que aponta atividades de alongamentos ser indicados para idosos como meio de condicionar e aumentar os níveis de flexibilidade, melhora da função cardiovascular e osteoarticular, sendo estes a base primordial dos exercícios de fortalecimento e condicionamento físico.

Alinhados ao trabalho, estão as conclusões de Ghan e Souza (2020), afirmando que os alongamentos, de todas as formas, sejam passivos, ativos, estáticos, balísticos e/ou dinâmicos, assim como os métodos de inibição autogênica e ativa, trazem resultados importantes sobre as alterações morfofisiológicas que o processo de envelhecimento gera, ofertando à população idosa bom estado de saúde, agregando qualidade de vida.

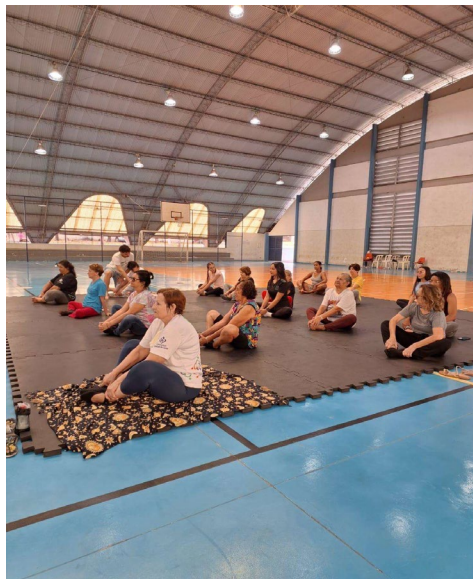
Ainda, segundo Marques et al. (2007), a prática de alongamentos, ao menos três vezes na semana, já é capaz de gerar melhora significativa na flexibilidade em relação a população idosa, evidenciado o controle das limitações musculotendíneas e o restabelecimento da amplitude de movimento usual, que quando não tratadas interferem na realização de atividades cotidianas.

As figuras, com fotografias, a seguir correspondem aos momentos das práticas de alongamentos, executados pelas idosas sob a supervisão dos monitores do projeto. Os títulos representam a descrição dos movimentos executados e os setores trabalhados.

(Título: alongamento de Isquiossurais em decúbito dorsal e sentado)



(Título: alongamento de rotadores internos e adutores de quadril)



(Título: alongamento dos músculos do ombro e punho)



(Título: alongamento dos músculos cervicais e do ombro)

4 CONCLUSÃO

Concluiu-se diante do presente relato de experiência, que os exercícios de alongamentos se mostraram muito eficazes para a saúde e uma melhor qualidade de vida, possibilitando maior



funcionalidade nas atividades diárias, interferência benéfica de flexibilidade, aumento da capacidade funcional, redução dos riscos de queda, prevenindo lesões, promovendo melhoras no estado cognitivo e bem-estar social. Também é válido salientar que a prática das ações extensionistas na área de atenção primária à saúde do idoso, é um fator relevante para a promoção da qualidade de vida dos idosos e solidez da formação profissional dos graduandos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, T. N.; TELES, Y. J. C. A importância de exercícios e atividades físicas na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. **Revista Cathedral**, Boa Vista, v. 2, n. 4, 2020.

ALVES, L. V. B.; DELLALIBERA-JOVILIANO, R. Qualidade de vida e atividade física: impacto do alongamento e seus efeitos fisiológicos na estrutura muscular e articular. **Revista Científica Integrada**, Ribeirão Preto, v. 5, n. 2, p. 1-17, 2021.

CANHESTRO, A. S.; BASTO, M. L. Envelhecer com saúde: promoção de estilos de vida saudáveis no Baixo Alentejo. **Revista Pensar Enfermagem**, Lisboa, v. 20, n. 1, p. 27-51, 2016.

GHAN, G. R. Z.; SOUZA, F. **Benefícios do alongamento: uma revisão bibliográfica**. Universidade Ânima, 2020. Repositório da Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/17086>. Acesso em: 24 mai. 2024.

GOMES JÚNIOR, V. F. F. et al. Compreensão de idosos sobre os benefícios da atividade física. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, João Pessoa, v. 19, n. 3, p. 193-198, 2015.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, out./dez., 2010.

MARQUES, A. P.; ASSUMPÇÃO, A.; SOUSA, A.; MATSUTANI, L. A.; LAGE, L. V. Exercícios de alongamento ativo em pacientes com fibromialgia: efeito nos sintomas e na qualidade de vida. **Revista Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 14, n. 3, p. 18-24, 2007.

OLIVEIRA, J. R. **Os benefícios do alongamento muscular na pessoa idosa**. 2014. 41f. Monografia (Especialização em Fundamentos da Educação: Práticas Pedagógicas Interdisciplinares) – Universidade Estadual da Paraíba, João Pessoa, 2014.

SOUZA, B. R. L. S. et al. Benefícios dos exercícios de força e alongamento na funcionalidade de idosos. In: MONTEIRO, E. R. (Org.). **Avaliação e prescrição de exercícios no envelhecimento**. Rio de Janeiro. Editora Eptaya, v. 1, n. 30, p. 39-49, 2023.

TAVARES, E. S. **Efeito hipotensor do alongamento estático em indivíduos de meia idade e idosos hipertensos: uma revisão integrativa**. 2023. 22 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física, Pernambuco, 2023.

TRIBESS, S.; VIRTUOSO JR, J. S. Prescrição de exercícios físicos para idosos. **Revista Saúde.Com**, Jequié, v. 1, n. 2, p. 163-172, 2016.