



O ALONGAMENTO COMO PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PARA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA

AMANDA CÂNDIDO BARSANULLFO; JOÃO CARLOS DE OLIVEIRA REZENDE;
SAMILA SANTOS SILVA; SANDI GONÇALVES DA SILVA; SINÉSIO VIRGÍLIO
ALVES DE MELO.

RESUMO

A população idosa tem crescido muito nos últimos anos, havendo a necessidade de criar estratégias de abordagem e metodologias de tratamento para reduzir os impactos implícitos dos 60 anos a mais. A redução expressiva das práticas de atividade física cotidianas, que se tornaram difíceis com a terceira idade, geram o enrijecimento articular, o sedentarismo, as doenças musculoesqueléticas, os acometimentos cardiorrespiratórios, além de diminuição da flexibilidade e perda de força muscular. Assim, com a comprovação de que atividades físicas são essenciais para retardar ou até mesmo evitar esse declínio fisiológicas, surge então a vertente do alongamento que, na busca de ressaltar sua importância ao público envelhecido, é necessário reunir os achados literários que comprovam sua importância. O objetivo do presente trabalho foi um levantamento da literatura, com aspecto da promoção da qualidade de vida, correlacionada ao favorecimento às realizações de atividades de vida diárias, de idosos, e a aplicabilidade do alongamento. O método descritivo por meio de uma pesquisa sistemática nas bases de dados SciELO e PubMed. Essa ação foi realizada pelo uso dos seguintes descritores em ciência da saúde: “Atividades Cotidianas”, “Envelhecimento”, “Flexibilidade”, “Funcionalidade”, “Saúde do Idoso”. Foram incluídos artigos em português e inglês, produção textual que apresentasse a população alvo, a importância de promover atividades físicas que gerem qualidade de vida à terceira idade, o uso de alongamentos como método de intervenção e promoção de saúde, poderiam variar entre ensaios clínicos, estudos de caso e relatos de experiência, tinham que ser publicados na íntegra. Como exclusão, artigos que incluíam idosos com patologias neurais que impedissem a prática ativa do alongamento e com adversidades musculoesqueléticas incapacitantes. Dos 250 artigos encontrados, 10 foram analisados e desses apenas 6 foram incluídos nessa revisão. Com base na análise foi possível concluir que o alongamento em idosos é indicado para promover qualidade de vida, retardar o processo degenerativo natural do envelhecimento, além de promover o bem-estar ao público destacado.

Palavras-chave: Atividades Cotidianas; Envelhecimento; Flexibilidade; Funcionalidade; Saúde do Idoso.

1 INTRODUÇÃO

O expressivo aumento da população idosa no mundo tem sido evidenciado em diversos estudos, de maneira a salientar que a tendência futura é a prevalência desse público frente as demais faixas etárias (DUARTE, 2007). Este cenário é de extrema importância para validar e compreender o valor da população idosa, compreendida nos aspectos legais e foco de vários

programas voltados à conduzir um processo rumo à terceira idade de modo saudável, com prevenção das morbidades e promoção de qualidade de vida (WHO, 2015).

É notório que essa população, com o passar dos anos, passa a desenvolver modificações musculares, promovida pela infiltração de gordura e colágeno, alterações de equilíbrio, desenvolvimento de patologia, levando à diminuição expressiva da realização de suas atividades de vida diária (AVDs), criando dependência de outras pessoas para cumprimento delas (BRACH et al., 2004). Para tanto, as degenerações provenientes e naturais do envelhecimento são, por vezes, amplificadas em uma realidade em que o indivíduo não apresente a prática de exercícios regulares (CHAN et al., 2001).

Diante disso, a promoção de métodos de tratamento frente às modificações e acometimentos inerentes à idade, tem destacado a aplicabilidade, não só de exercícios de fortalecimento, mas a associação desses com os de flexibilidade, de equilíbrio e de resistência, além de unir tais práticas com a socialização e interações em grupo (RODAKCI et al., 2008). Logo, a prática da atividade física já foi salientada como responsável por melhorar aspectos musculoesqueléticos de idosos, bem como promover aptidão cardiorrespiratória, controle do equilíbrio, trabalho da cognição e prevenção de doenças, dentre outras características somáticas e morfofisiológicas (DALLA; DUARTE; REBELATTO, 2016).

Conforme Thacker; Gilchrist; Stroup; Kimsey (2004), têm-se um consenso entre diversos profissionais sobre a prática de alongar-se para a manutenção da saúde das pessoas de terceira idade.

Nessa perspectiva, trabalho tem por objetivo reunir diferentes achados na literatura, que enunciem o aspecto da promoção da qualidade de vida, correlacionada ao favorecimento às realizações de AVDs, de idosos, em uma realidade após a aplicabilidade do alongamento.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão sistemática da literatura, que foi realizada com uma busca independente, no período de 26 de março a 22 de abril de 2024, abrangendo publicações nas bases de dados SciELO e PubMed. Essa ação foi realizada pelo uso dos seguintes descritores em ciência da saúde “Atividades Cotidianas”, “Envelhecimento”, “Flexibilidade”, “Funcionalidade”, “Saúde do Idoso”. Foram realizadas restrições de idioma, sendo incluídos artigos em português e em inglês.

Os estudos foram selecionados como relevantes, a partir da leitura dos títulos e resumos para análise inicial. Seguidamente os textos tidos como coerentes ao objetivo do presente

trabalho foram submetidos a uma avaliação minuciosa, com a leitura completa do artigo em destaque, sendo elegíveis para comporem a produção textual os que apresentassem a população alvo, que são idosos, a importância de promover atividades físicas que gerem qualidade de vida à terceira idade, o uso de alongamentos como método de intervenção e promoção de saúde, poderiam variar entre ensaios clínicos, estudos de caso e relatos de experiência, tinham que ser publicados na íntegra. Como exclusão, considerou-se artigos que incluíam idosos com patologias neurais que impedissem a prática ativa do alongamento, bem como estudos que incorporassem patologias musculoesqueléticas incapacitantes. Somente estudos que adentrassem aos aspectos de inclusão tiveram a extração de seus dados realizada, as características desses foram apresentadas em forma de tabelas e com análise descritiva dos resultados e suas correlações com a temática vigente.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A identificação com busca somente pelos descritores apresentou 250 artigos, desses 62 estudos foram excluídos por comporem-se como duplicatas, 143 foram excluídos após análise de títulos e 35 foram excluídos pela análise dos resumos. Diante disso, do total apenas 10 foram analisados detalhadamente, desses, três foram excluídos por adentrarem aos critérios de exclusão e outro um foi retirado por não comporem todos os critérios de inclusão. Portanto, apenas seis estudos foram compostos como relevantes a esse trabalho.

Anacleto; Aquino; Rebustini (2017), verificaram o quanto o alongamento favoreceu a melhoria do bem-estar de idosos, verificado com um grupo da terceira idade, com movimentos ativos, o qual foi submetido a três meses de aulas, que foram constituídas de exercícios de alongamento, com duração de cerca de uma hora, com periodicidade de duas vezes por semana em dias alternados, com exercícios de duração de 30 segundos, com intervalos de 10 segundos entre as execuções, sendo repetidos três vezes. O resultado demonstrou que o alongamento, se associa à flexibilidade e ao ganho da amplitude articular e muscular, sendo também importante ao equilíbrio, o que demonstrou o auxílio desse tipo de atividade para a segurança e evitabilidade de quedas do público analisado, bem como maior satisfação com a capacidade de trabalho e menor busca de tratamento médico.

Lustosa et al. (2011), destacou em seu estudo, 12 idosas da comunidade divididas em dois grupos: AE - exercícios com carga e alongamentos prévios em todas as sessões e E - mesmos exercícios do grupo acima, sem a realização de alongamentos prévios, realizou durante 10 semanas e os resultados apontaram em suas análises que o alongamento não teve

interferência no ganho de força e comprovou que eles são essenciais para reduzir os quadros de diminuição da sensibilidade estática e dinâmica, não comprometendo a funcionalidade da composição corporal do público investigado, além do fato de alongar impede o declínio dos Órgãos Tendinosos de Golgi e outros receptores que são necessários ao repasse informacional nervoso, melhorando os aspectos cognitivos. O estudo de Souza; Kirchner; Rodacki (2015), foi utilizado com um grupo de 12 idosas, submetidas a caminhadas subindo e descendo uma rampa de 10% de inclinação, sendo realizada uma única sessão experimental, pré e pós a realização de alongamento estático dos flexores do quadril. O resultado revelou que os exercícios promoveram aumento da velocidade da marcha, com maior controle dessa, o que favorece a redução de acidentes em terrenos planos, além de ampliar a elasticidade muscular no movimento de impulsionamento e subida da rampa, promovendo facilitação de deslocamento das idosas em terrenos inclinados.

Yamada et al. (2021), realizaram o comparativo da aplicabilidade do alongamento por máquina e do auto alongamento por idosos. Foram submetidos um público de 12 idosos ao alongamento em dorsiflexão de tornozelo sentado, comprovando que ambos apresentaram um benefício próximo, de modo que o alongamento ativo possibilitou ao paciente maior aumento de força muscular na flexão plantar, quando comparado ao outro, permitindo maior estabilidade articular de apoio e aumento da amplitude do movimento de dorsiflexão.

Segundo Cristopoliski et al. (2009), com estudo de uma amostra de vinte idosas saudáveis divididas em dois grupos. O experimental foi submetido a 12 sessões de exercícios de alongamento durante quatro semanas, enquanto o grupo controle não praticou atividades físicas. Verificou-se que o grupo submetido ao exercício, não só elevou a ativação da musculatura, como também na marcha aumentou o comprimento do passo, imprimindo maior velocidade e apresentou redução do tempo de duplo apoio após o treinamento, também compuseram maiores inclinações pélvicas e rotação de tronco.

Zhou; Lin; Chen; Chien (2019), apresentaram uma investigação sobre efeitos imediatos e sustentados de alongamentos estáticos e dinâmicos. Contou com uma amostra de dezesseis participantes idosos que foram aleatoriamente designados para realizar os exercícios, antes do teste e após 60 minutos da prática da atividade. O estudo também contou com análise da flexão e extensão de quadril, onde conseguiu-se observar de efeitos que as amplitudes de movimento articulares (ADMs) foram maiores após o alongamento, favorecendo não só a flexibilidade na terceira idade, que possui tendência a ser comprometida, como também agregou no melhoramento e na sustentação de apoio e marcha desse público, promovendo a ele melhoramento da saúde e bem-estar.

4 CONCLUSÃO

Diante dos achados dessa revisão sistemática da literatura, conclui-se que a realização do alongamento pelos idosos proporciona qualidade de vida, sendo importante para garantir efetividade da marcha, além de importantes valências físicas como equilíbrio, amplitude de movimento, redução da inatividade muscular, combate ao imobilismo, enrijecimento corpóreo, a ativação de receptores neuromusculares e a manutenção do sistema musculoesquelético, além dos aspectos cognitivos desenvolvidos no processo da prática, em especial de forma coletiva. Como conseguinte, esses componentes são importantes para a terceira idade realizar de forma independente suas atividades diárias, com o uso de movimentos funcionais e dinâmicos. Vale ressaltar a importância de promover alongamentos, também como estratégia de evitar o acometimento de degenerações intensas e naturais do envelhecimento. Para tanto, essa pesquisa chegou a confirmar a eficácia do alongamento na promoção de bem-estar da população 60+.

REFERÊNCIAS

- ANACLETO, G. M. C.; AQUINO, R. C.; REBUSTINI, F. Qualidade de vida em idosos em um programa de alongamento. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 171-187, 2017.
- BRACH, J. S.; SIMONSICK, E. M.; KRITCHEVSKY, S.; YAFFE, K.; NEWMAN, A. B. The association between physical function and lifestyle activity and exercise in the health, aging and body composition study. **J Am Geriatr Soc**, Nova York, v. 52, n. 4, p. 505-509, 2004.
- CHAN, S. P.; HONG, Y.; ROBINSON, P. D. Flexibility and passive resistance of the hamstring of Young adults using two different static stretching protocols. **Scand J Med Sci Sports**, Escandinávia, v. 11, n. 2, p. 81-86, 2001.
- CRISTOPOLISKI, F.; BARELA, J. A.; LEITE, N.; FOWLER, N. E.; RODACKI, A. L. Stretching exercise program improves gait in the elderly. **Gerontology**, Sherbrooke, v. 55, n. 6, p. 614-620, 2009.
- DALLA DÉA, V. H. S.; DUARTE, E.; REBELATTO, J. R.; DALLA DÉA, V. P. B. **Envelhecimento. Informações, programa de atividade física e pesquisas**. 1.Ed. São Paulo: Editora Phorte, 2016.
- DUARTE, Y. Indicadores de fragilização na velhice para o estabelecimento de medidas preventivas. **A Terceira Idade SESCSP**, v.18, n. 38, p.7-24, 2007.
- LUSTOSA, L. P.; PACHECO, M. G. M.; LIU, A. L.; GONÇALVES, W. S.; SILVA, J. P.; PEREIRA, L. S. M. Impacto do alongamento estático no ganho de força muscular dos extensores de joelho em idosos da comunidade após um programa de treinamento. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, Belo Horizonte, v. 14, n. 6, p. 497-502, 2010.

RODACKI, A. L. F.; SOUZA, R. M.; UGRINOWITSCH, C.; CRISTOPOLISKI, F.; FOWLER, N. Transient effect of stretching exercises on gait parameters of elderly women. **Man Ther**, v. 14, n. 2, p. 167-172, 2008.

SOUZA, R. M.; KIRCHNER, B.; RODACKI, A. L. F. Efeito agudo do alongamento na marcha de idosas em terreno inclinado. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 28, n. 2, p. 383-394, 2015.

THACKER, S. B.; GILCHRIST, J.; STROUP, D. F.; KIMSEY JR, C. D. The impact of stretching on sports injury risk: a systematic review of the literature. **Med Sci Sports Exerc.**, Indianápolis, v. 36, n. 3, p. 371-378, 2004.

WHO. World Health Organization. Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. 2015.

YAMADA, N.; OKAMOTO, S.; SHIRAISHI, Y.; HASHIMOTO, S.; AKIYAMA, Y.; YAMADA, Y. Machine-assisted foot stretching in the elderly: a comparison with self-stretching. **J Phys Ther Sci**, v. 33, n. 3, p. 179-186, 2021.

ZHOU, W. S.; LIN, J. H.; CHEN, S. C.; CHIEN, K. Y. Effects of Dynamic Stretching with Different Loads on Hip Joint Range of Motion in the Elderly. **J Sports Sci Med**, v. 18, n. 1, p. 52-57, 2019.