FLEXIBILIDADE E TERCEIRA IDADE: DESAFIOS E RESULTADOS

PAULO HENRIQUE BESERRA DE OLIVEIRA*
MIRELLY CAVALCANTI DE ARRUDA*
CÂNDIDO LIMA DA COSTA PINTO*
JEFERSON COSTA DOS SANTOS*
ALBERT SANTOS DE MELO*
NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)*#
*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.
#Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil
phmonavie@hotmail.com
Palavras-chave: Maleabilidade. Treinamento. Envelhecimento.

INTRODUÇÃO: Atualmente é notável o aumento da população de idosos no mundo e com isso há uma preocupação com a qualidade de vida dessa população. Um dos fatores que contribuem para o aperfeiçoamento da qualidade de vida é a junção de uma alimentação saudável com a prática de exercícios físicos. Algumas das consequências do envelhecimento é a "perda" da flexibilidade, e para isso, é de extrema importância à utilização de técnicas que melhorem a sua vida e auxiliem as atividades no seu cotidiano. **OBJETIVO:** Compreender os benefícios da flexibilidade para os idosos em suas atividades diárias. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma pesquisa de revisão bibliográfica no Google Acadêmico sobre o trabalho da flexibilidade nos idosos e foram encontrados dezessete mil e setecentos artigos científicos publicados, dentre eles selecionou-se cinco trabalhos e os mesmos foram utilizados como parâmetro para a elaboração deste respectivo trabalho. **RESULTADOS:** De acordo com Dantas (1999) a flexibilidade é uma qualidade física responsável pela execução angular máxima, por uma articulação ou um conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem o risco de provocar lesões. Fatourus et al. (2006) procuraram investigar o efeito da manipulação da intensidade de treinamento em 58 idosos, divididos em três grupos. O tempo da intervenção foi de 12 semanas. Com base nos resultados, pode-se verificar que os aumentos percentuais na flexibilidade das diferentes articulações apresentaram um comportamento intensidade-dependente. De fato, o grupo treinado com baixa intensidade (40% de 1-RM) obteve menos amplitude de aumento na flexibilidade (3-12%), quando comparados aos grupos treinados com moderada intensidade (60% de 1RM) e alta intensidade (80% de 1-RM) (8-28%). Segundo Shepard (1998), durante a vida ativa, adultos perdem em torno de 8 a 10 centímetros de flexibilidade na região lombar e no quadril, quando medido por meio do teste de alcance máximo "*sentar e alcançar*". Dentre os vários fatores que colaboram para isso, estão a maior rigidez de tendões, ligamentos e cápsulas articulares, devido a deficiências no colágeno. A obtenção da flexibilidade trás para os indivíduos vários benefícios. Dentre eles estão a maior facilitação na execução de movimentos, gestos esportivos com maior amplitude, eficácia sem requerer esforço excessivo e tensão muscular dos músculos antagonistas em sua realização, também possibilita realizar movimentos cotidianos com maior facilidade e previne a ocorrência de lesões (Sharkey, 1984 *apud* Dantas, 1999). Para Dantas (1999), um alerta é feito sobre esse tipo de treinamento da flexibilidade ativa na população idosa, sendo ressaltado que, durante o trabalho do flexionamento, as tensões sobre os ossos aumentam muito e este tipo de atividade só poderá ser executado com muita cautela e preparação prévia. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a flexibilidade é de extrema

importância, principalmente para este grupo de pessoas, pois ela auxilia e ou facilita as atividades do cotidiano, prevenindo assim, a ocorrência de lesões, visto que, isto é um fato comum nesta faixa etária.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

DANTAS, E.H.M **Alongamento e Flexibilidade**. 4. Ed. Rio de Janeiro: Shape, 327. 1999.

DANTAS, E.H.M **Flexibilidade, Alongamento e Flexionamento**. 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, p.57-207. 1999.

FATOUROS, I.G. KAMBAS, A. KATRABASAS I. LEONTSINI, D. CHATZINIKOLAOU, A. JAMURTAS, A.Z. et al. Resistance training and detraining effects on flexibility performance in the elderly are intensitydependent. **J Strength Cond Res.** 20(3):634–642. 2006.

GONÇALVES, R. GURJÃO, A. L. D. GOBBI, S. Efeitos de Oito Semanas do Treinamento de Força na Flexibilidade de Idosos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. 9 (3):145-153. 2007.

SHEPHARD, R.J. Aging and exercise. Encyclopedia of Sports Medicine and Science. Internet **Society for Sport Science**. Vol. 2. Ed. 4 1998 Disponível em: http://sportsci.org. Acesso em: 18/08/2015.

SILVA, M. RABELO, H. T. Estudo Comparativo dos Níveis de Flexibilidade entre Mulheres Idosas Praticantes de Atividade Física e não Praticantes. **MOVIMENTUM - Revista Digital de Educação Física.** Vol. 1, 2006.