

REDUÇÃO DA FLEXIBILIDADE NA VIDA IDOSA.

Rafael de Souza Arantes

Resumo

Como já é de conhecimento de todos, a população brasileira e mundial venha cada vez mais ganhando a tendência de envelhecimento, e observando essa tendência muito tem sido pesquisado sobre como chegar e permanecer com qualidade de vida nessa faixa etária da vida. O presente artigo visa trazer uma discussão sobre o tema de redução da flexibilidade do idoso e como essa redução o leva a maior incidência de quedas e perda de autonomia no decorrer do tempo.

PALAVRAS CHAVES: Idosos; Mobilidade; Alongamentos; Flexibilidade.

Introdução

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018) a população brasileira sustentou a tendência de envelhecimento dos derradeiros anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, batendo a marca dos 30,2 milhões em 2017.

Envelhecer para os humanos versa num processo de transformação progressiva da estrutura biológica, psicológica e social dos indivíduos que, se tem início antes do nascimento e vai se desenvolvendo ao longo da vida. O envelhecimento não é um problema, mas um processo do ciclo da vida que deve ser vivido de modo saudável e com bastante autonomia o maior tempo possível. Para isso, é necessário que as pessoas idosas se envolvam na vida social, econômica, cultural, espiritual e civil, para que envelheçam de uma forma ativa (AZEVEDO, 2015).

Neste contexto, a prática regular de atividade física para adultos idosos tem sido amplamente recomendada como forma de atenuar e/ou reverter os efeitos deletérios do envelhecimento em diferentes sistemas do organismo humano (ARCHOUR JUNIOR, 2009).

Para Gallo (2012) dentre várias mudanças que ocorrem nos sistemas do corpo humano ao longo do processo de envelhecimento são percebidas as alterações no sistema neuromuscular e osteoarticular. Essas alterações podem ocasionar na diminuição dos diferentes componentes da capacidade funcional, em especial, na força muscular e flexibilidade. Estes elementos por sua vez, possuem importantes relações com a

efetivação de atividades de vida diária (AVD) e, por consequência, com a manutenção da autonomia funcional e qualidade de vida do indivíduo idoso.

Perda da flexibilidade

Sartori, Sartori e Bagnara (2012) revelam que a flexibilidade é a capacidade física que é responsável pelo cumprimento voluntário de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, evitando o risco de provocar lesões. E definem a flexibilidade como uma qualidade física apontada pela amplitude do movimento voluntário de uma articulação ou combinação de articulações.

Sartori, Sartori e Bagnara (2012) mencionam que pesquisas assinalam que a flexibilidade é igual entre meninos e meninas quando garotos e garotas, desta fase em diante as pessoas do sexo feminino tornam-se mais flexíveis que os homens. A flexibilidade tende a reduzir lentamente dos 16 aos 40 anos de idade para ambos os sexos, a partir desta idade, em virtude da pouca prática de atividades físicas, a redução da flexibilidade é acelerada e o treinamento desta, melhora seus índices, melhorando assim a mobilidade para ambos os sexos e idades.

Moura et al. (2018) ressaltam que a flexibilidade de um ser humano adulto saudável pode sofrer uma perda em torno de 8 a 10 centímetros na região lombar e na articulação do quadril. No idoso essa perda pode se tornar maior, uma vez que a elasticidade dos tendões, ligamentos e capsulas articulares diminuem, devido a deficiências no colágeno em seu organismo.

Segundo Achour Júnior (2009) a redução da flexibilidade ocorre pelo envelhecimento, mais precisamente pela falta de exercícios de alongamento, ocorrendo o encurtamento muscular que limitará a habilidade da fibra muscular. As mulheres na vida idosa segundo pesquisas mostram uma associação entre menor flexibilidade e menor resistência passiva máxima na unidade musculotendínea. Isso ocorre porque há redução

do número de unidades motoras, e também redução do número e do tamanho das fibras tipo I e tipo II com o aumento da idade.

Nas pessoas idosas, a elasticidade de tendões, ligamentos e cápsulas articulares regride aos poucos devido a deficiências no colágeno. Durante a vida ativa, sujeitos adultos perdem cerca de 8-10 cm de flexibilidade na região lombar e no quadril (ALBINO et al., 2012).

Segundo Achour Junior (2009) entre os 70 e 74 anos os homens apresentam uma redução de 25,2% da flexibilidade enquanto as mulheres foram de 11,3%. Ele ainda ressalta que a partir dos 90 anos a perda de flexibilidade é ainda maior tanto para homens quanto para mulher.

“Condições mínimas de amplitude nos movimentos são necessárias para boa qualidade de vida e, geralmente, a flexibilidade mantém correlação direta com a idade fisiológica das pessoas. Com o envelhecimento a flexibilidade tende a diminuir significativamente em virtude de vários fatores biológicos e sua diminuição poderia ser acentuada também pela inatividade do indivíduo” (SARTORI, SARTORI e BAGNARA, 2012, p. 02).

A partir da pesquisa abaixo mencionada Achour Júnior (2009) revelou que com idade realmente ocorre uma perda da flexibilidade e que no que se refere a flexão e extensão da coluna cervical a maior perda da flexibilidade é entre 20 e 30 anos de idade, sendo na flexão lateral e rotação a diferença em “amplitude foi apontada em duas décadas”.

“Programa de flexibilidade para flexão e na extensão de tronco, durante dez semanas, em 20 mulheres idosas com idade média de 71,8. Dez dessas mulheres idosas fizeram parte do grupo de controle – dedicaram-se a caminhadas, corrida lenta e dança. O programa consistia em 20 minutos cada dia, três vezes por semana, com tempo de alongamento de 10 segundos, perfazendo entre 3 e 5 séries de alongamento” (ACHOUR JUNIOR, 2009 p.50).

A flexibilidade tem relação, principalmente, à maleabilidade da pele e à elasticidade dos músculos que são poderosamente influenciadas por alguns fatores, tais como idade e sexo. Quanto mais idosa é a pessoa, menor vai ser a sua flexibilidade e geralmente as mulheres são mais flexíveis que os homens (SARTORI, SARTORI e BAGNARA, 2012).

Ainda os autores acima mencionados discorrem que a flexibilidade é mínima pela manhã e aumenta no decorrer do dia, sendo maior por volta das 13 horas e tornando a diminuir ao findar do dia. O calor beneficia a flexibilidade, ao contrário do frio que inutiliza os níveis desta. Exercícios de baixa intensidade visando o aquecimento muscular

provocam o aumento da flexibilidade, e exercícios de alta intensidade que promovem a fadiga, acarretam a diminuição da flexibilidade. E a explicação é que os músculos fadigados proporcionam menor quantidade de ATP (adenosina trifosfato) em seu interior, dificultando o rompimento da ligação da actina com a miosina responsáveis pela contração muscular.

CONCLUSÃO

Em se tratando de indivíduos idosos não há como fugir do quesito tempo, o fato de envelhecer traz consigo fatores biológicos, fisiológicos e psicossociais que acometem efeitos deletérios às pessoas da terceira idade principalmente na perda de mobilidade e flexibilidade. Idosos devem praticar alongamentos que tenham uma demanda maior de tempo pois estes melhoram a flexibilidade dos músculos e conseqüentemente desenvolvem melhor a mobilidade. Idosos devem praticar atividades físicas como hidroginástica, dança, musculação pilates, exercícios de alongamentos, de flexibilidade e caminhada pois estas garantem benefícios para evitar quedas, desenvolver força muscular melhorando a qualidade de vida destes indivíduos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBINO, Igna Luciara Rafaelli; FREITAS, Cintia de la Rocha; TEIXEIRA, Adriane Ribeiro; GONÇALVES, Andréa Krüger; SANTOS, Ana Maria Pujol Vieira dos e BÁS, Ângelo José Gonçalves. Influência do treinamento de força muscular e de flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal em idosas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia.**, RIO DE JANEIRO, 2012; 15(1):17-25

ARCHOUR JÚNIOR, Abdallah. **Exercícios de alongamentos: anatomia e fisiologia.** 3. ed. Barueri, SP: Manole, 2009.

AZEVEDO, Marta Sofia Adães. **O envelhecimento ativo e a qualidade de vida: uma revisão integrativa.** 2015. 92f. Dissertação para mestrado. Escola Superior de Enfermagem do Porto. Curso de mestrado em enfermagem comunitária. Porto.

FERREIRA, Lidiane Maria de Brito Macedo; ROIG, Javier Jerez; ANDRADE, Fabienne Louise Juvência Paes de; OLIVEIRA, Nayara Priscila Dantas de; ARAÚJO, José Rodolfo Torres de e LIMA, Kenio Costa. Prevalência de quedas e avaliação da mobilidade em idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia.**, Rio de Janeiro, 2016, v. 19 n. 6 p. 995-1003.

FIDELIS, Luiza Teixeira; PATRIZZI, Lislei Jorge e WALSH, Isabel Aparecida Porcatti de. Influência da prática de exercícios físicos sobre a flexibilidade, força muscular manual e mobilidade funcional em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia.**, Rio de Janeiro, 2013. V. 16 n. 1 p. 109-116.

GALLO, Luiza Herminia. **Efeitos do treinamento de flexibilidade na capacidade Funcional e seus componentes, em idosas:** um estudo Controlado randomizado. 2012. 63f. Dissertação para mestrado. Universidade estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”. Instituto de Biociências – Rio Claro.

IBGE. Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. 2018. Última atualização 01/10/2018. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>>. Acesso em 03 jul 2020.

MOURA, Edson Silva de; CASTRO, Henrique de Oliveira; AGUIAR, Samuel Silva; JUNIOR, Marcos Borges; COSTA, Gustavo de Conti Teixeira; PIRES, Flávio de Oliveira e SOARES, Karla Virginia Bezerra de Castro. Avaliação do nível de força e flexibilidade de idosos praticantes de atividades físicas. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v.12. n.75. Suplementar 1. p.496-502. Jan./Jun. 2018. ISSN 1981-9900.

PACHECO, Monalize. **Análise da flexibilidade em idosas praticantes de hidroginástica e musculação.** 2016. 36f. Monografia para bacharelado em Educação Física. Universidade de Santa Cruz do Sul. USCS. 2016.

PRADO, Ralfe Aparício do; TEIXEIRA, Andréa Lemos Castilho; LANGA, Cátia Juliana Samuel Oliveira; EGYDIO, Paula Regina Maria e IZZO, Paola. A influência dos exercícios resistidos no equilíbrio, mobilidade funcional e na qualidade de vida de idosas. **Revista O Mundo da Saúde.**, São Paulo, 2010. V. 34 n. 2. P. 183-191.

SARTORI, Madrison Nunes; SARTORI, Marcos Rodrigo e BAGNARA, Ivan Carlos. A flexibilidade e o idoso; **Revista Digital EFDeportes**, Buenos Aires, Ano 17 n. 169. Jun/2012. Acesso em 26/06/2020 às 14:36pm < <https://www.efdeportes.com/efd169/a-flexibilidade-e-o-idoso.htm> Acesso em 26/06/2020>.

ZAMBON, Thiago Barbosa; GONELI, Pamela Roberta Gomes; GONÇALVES, Rodrigo Detone; BORGES, Bruno Luis Amoroso; MONTEBELO, Maria Imaculada de Lima e CESAR, Marcelo de Castro. Análise comparativa da flexibilidade de mulheres idosas ativas e não ativas. **Revista Acta. Fisiatr.** 2015. Vol. 22 n. 1. ; p,14-18.