

EXERCÍCIOS FUNCIONAIS COMO PREVENÇÃO NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

PRISCILA FORNER RODRIGUES¹
CONRADO PIZZOLATTO CASTANHO²
ALLINE BRUM FERNANDEZ³

RESUMO

Este resumo apresenta os resultados parciais de uma pesquisa quantitativa, do tipo estudo de caso, realizada com os alunos do Programa de Extensão Escola para Adultos, vinculado a Faculdade Metodista de Santa Maria – FAMES. Objetivou-se verificar a contribuição dos exercícios funcionais para a prevenção de patologias provenientes do envelhecimento. Especificamente, pretende-se relatar a correlação entre a prescrição das atividades propostas com a melhora na qualidade de vida dos alunos participantes. Para a realização do estudo, utilizou-se uma anamnese, bem como de uma avaliação de qualidade física elencada previamente por um fisioterapeuta que, a partir dos resultados, determina a prescrição das atividades para o público específico. A pesquisa ainda está em desenvolvimento, assim, os dados de análise ainda são preliminares.

INTRODUÇÃO

Devido ao processo de envelhecimento o corpo sofre por diversas modificações, principalmente no que diz respeito às qualidades e valências físicas. Tal processo desencadeia uma lentidão para a prática de atividades cotidianas, bem como para exercer determinados movimentos como: empurrar, agachar, girar e pular.

O período da meia-idade engloba a segunda metade da carreira de trabalho de uma pessoa; os principais sistemas biológicos mostram uma perda de função de 10 a

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: pricaia@bol.com.br.

² Fisioterapeuta formado no Centro Universitário Franciscano. E-mail: conradocastanho@gmail.com.

³ Professor do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: alline.fernandes@metodistadosul.edu.br.

30%, relativamente aos valores máximos observados quando esta pessoa era um jovem adulto. Normalmente, essa fase estende-se de 40 a 65 anos (SHEPHARD, 2003, p. 4.).

Com a busca da longevidade e qualidade de vida, os indivíduos têm buscado se preparar para a chamada terceira idade. Para isto, aumentam seus investimentos em uma alimentação equilibrada, hábitos de vida saudáveis e atividades físicas orientadas. Recentes estudos sobre o tema alertam que, se nada for feito em 2020 haverá um aumento de 84 a 167% do número de idosos com moderada ou grave incapacidade de locomoção (ASSIS, 2007). Assim sendo, a saúde preventiva tem se mostrado a melhor solução.

Os benefícios que a atividade física promove para realização de tarefas funcionais em idosos tem sido investigados, haja vista a diminuição da capacidade funcional que ocorre em virtude de alterações nos sistemas musculoesquelético e nervoso nessa faixa etária (MONTEIRO, 2012, p. 19.).

É nesse sentido que se justifica o presente estudo, ao passo que busca auxiliar na prevenção de doenças relacionadas à idade, a partir da aplicação de exercícios funcionais, objetivando a melhora das qualidades físicas, considerando as individualidades e desempenho de cada participante. As atividades baseiam-se em movimentos naturais e visam auxiliar na prevenção, manutenção e reabilitação dos seus participantes.

METODOLOGIA

Para o desenvolvimento dessa pesquisa optou-se pelo estudo de caso quantitativo, com alunos maiores de 45 anos pertencentes ao Programa de Extensão Escola para Adultos⁴ da Faculdade Metodista de Santa Maria – FAMES. A proposta de estudo emergiu das práticas realizadas na disciplina de Ginástica Funcional desenvolvida na Escola para Adultos, uma vez por semana, no período da tarde. O processo teve seu início no mês de agosto de 2014, encontrando-se em fase de execução.

Na busca de melhores resultados para as aulas prática aplicadas, os alunos foram previamente avaliados por um fisioterapeuta e precisaram responder a uma anamnese. Este instrumento de avaliação é utilizado como fonte para a pesquisa. A partir da anamnese, utilizou-se outro instrumento de coleta de dados, uma ficha de avaliação, contendo perguntas como: quais atividades são praticadas diariamente? Sua alimentação é saudável? Há algum tipo de lesão ou restrições médicas? Em um segundo momento, os alunos foram submetidos à avaliação de três qualidades físicas elencadas pelo profissional fisioterapeuta. A partir de

⁴ O Programa de Extensão Escola para Adultos oferece um elenco de disciplinas semanais, no período da tarde, de segunda à quinta-feira, na FAMES.

então, avaliou-se o equilíbrio estático e dinâmico de acordo com as pontuações da escala de Berg. Igualmente avaliou-se a flexibilidade, por meio da escala de Wells com testes de sentar e alcançar no banco e, por fim a força, medindo a força muscular.

Na aplicação da escala de equilíbrio de Berg, as idosas utilizaram uma cadeira com apoio para os braços sem regulagem de altura, uma cadeira sem apoio para os braços de altura padrão, uma escada com três degraus com corrimão, um cronometro e uma fita métrica. Para a aplicação do teste de sentar e alcançar do banco de Wells, as participantes permaneceram sentadas em um colchonete com a coluna lombar apoiada na parede e os membros inferiores em extensão, foi então solicitada pelo fisioterapeuta uma flexão de coluna sem que as participantes pudessem flexionar os membros inferiores. Após a execução do movimento, foi mensurada a distância em centímetros que as participantes alcançaram no banco de Wells.

No que se refere à força muscular, segundo Kendall (2007) para a avaliação da força dos grupos quadríceps femoral (reto femoral, vasto lateral, vasto medial e vasto intermédio) a participante deverá estar sentada, com os joelhos fletidos na lateral da maca e segurando-se a esta. O examinador com uma das mãos sob a coxa, na região do terço distal da mesma (com o intuito de proteger a parte distal contra a pressão da mesa) e a outra mão na região do terço distal da face anterior da tíbia logo acima dos maléolos (com o objetivo de oferecer resistência ao membro), o participante realizará o movimento de extensão de joelho resistido e o examinador mensurará por meio de uma escala de zero a cinco, o grau de força obtida através da resistência. A avaliação do grupo dos músculos isquiotibiais (semitendíneo, semimembranáceo, bíceps femoral cabeça longa e bíceps femoral cabeça curta) foi realizada da seguinte forma: participante em decúbito ventral flexiona-se o joelho em uma angulação de 50° a 70°. A participante realizou o movimento de flexão de joelho resistida e o fisioterapeuta mensurou por meio de uma escala de zero a cinco o grau de força obtida através da resistência.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da avaliação do equilíbrio, pela escala de Berg, os participantes atingiram um nível moderado, apontando que existe certo risco para quedas. Na mensuração da flexibilidade, os alunos não conseguiram alcançar um bom desempenho, mostrando que existe uma influência negativa do encurtamento muscular e da falta de elasticidade do tecido. A avaliação da força muscular foi a que apresentou melhor resultado dentre os participantes, pois a grande maioria apresentou graus 4 e 5 de Kendall, tanto para quadríceps femoral quanto para ísquiotibiais.

Dentre as intervenções destaca-se o papel do exercício físico, discutido em várias revisões e estudos controlados, que atribuem à prática regular de atividade física, mesmo se iniciada após os 65 anos, gerando maior longevidade, melhorando a capacidade fisiológica, redução da frequência de quedas, além do enriquecimento da autoestima (ASSIS; *et al.* 2007).

Com a avaliação realizada foi possível constatar que a grande dificuldade dos alunos seria a flexibilidade, assim sendo, está sendo possível organizar uma aula adequada para uma melhor obtenção dos resultados. Montou-se um circuito com exercícios funcionais que apoiaram o desenvolvimento da flexibilidade, equilíbrio, força e resistência, de acordo com os resultados obtidos na avaliação, adaptados pela casualidade das alunas. Com o intuito de trabalhar não só os movimentos, mas também os sentidos, escolheu-se exercícios que apresentassem instabilidade e exigisse mais do sistema nervoso central. Para isso, a utilização de diferentes materiais compuseram o trabalho.

No treinamento funcional, “os diferentes sentidos são desafiados para que o corpo consiga manter melhor controle neuromuscular ou estabilidade articular” (MONTEIRO, 2012, p. 28.). O uso de bastões, mini trampolins, colchonetes, bolas de pilates, cones, steps, tatames e medicine balls foram associados a exercícios tradicionais, como agachamento, abdominal moderado, elevação dos braços, flexão e extensão de pés para panturrilhas, apoio e extensão de coluna, a fim de diversificar a execução dos movimentos. Estas foram às opções para o circuito, demonstrando que, quando associados materiais, instabilidade e exercícios de força e resistência vão percebendo os benefícios que a prática desse treinamento possui. As sessões foram divididas em aquecimento inicial, exercícios funcionais na parte principal e exercícios de alongamento para a volta à calma, com o objetivo de aumento no grau de flexibilidade, qualidade física elencada com maior dificuldade.

CONCLUSÕES

A presente pesquisa, ainda em desenvolvimento, está evidenciando que, a partir da prática de exercícios funcionais, podem ser alcançados padrões de movimentos eficientes capazes de colaborar na rotina diária da pessoa idosa. Por mais que os resultados ainda não estejam concluídos, as aplicações do pré-teste vieram a confirmar avanços significativos e motivadores nos integrantes pesquisados, fazendo com que refletissem sobre seus hábitos e optassem por uma vida mais saudável. Contudo, para resultados efetivos, será necessário aplicar, no mês de dezembro do decorrente ano, o pós-teste, corroborando ou não os dados, até o momento, encontrados.

REFERÊNCIAS

ASSIS, S. O. R., et al. **A hidroginástica melhora o condicionamento físico dos idosos.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v.1, n.5, p.62-75. Set/Out. 2007.

KENDALL F. P. **Músculos Provas e Funções com Postura e Dor.** São Paulo: Manole, 2007.

MONTEIRO, A. Guerrini. **Treinamento Funcional: uma abordagem prática.** 2 ed. rev. E atual. – São Paulo: Phorte, 2012.

SHEPHARD, J. Roy. **Envelhecimento, atividade física e saúde.** São Paulo: Phorte, 2003.