



FLEXIBILIDADE NA TERCEIRA IDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Carine Aparecida Souza Bastos¹

Heliston Santos Soares²

Ana Gabriela Alves Medeiros³

PALAVRAS-CHAVE: Terceira idade; Hidroginástica; Flexibilidade.

INTRODUÇÃO

Este estudo incide em um relato de experiência de propósito descritivo, apresentando aspectos vivenciados no programa Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI), durante as intervenções do estágio na Universidade do Estado da Bahia (UNEB - Campus XII). A escolha da hidroginástica como atividade física a ser desenvolvida durante a intervenção é pelo fato desta, ser a mais indicada e procurada pelo público que frequenta o programa. Buscou-se avaliar em que medida as ações pedagógicas repercutiu na vida dos integrantes da UATI, ou seja, verificar os resultados alcançados na flexibilidade, diante dos exercícios de liberação miofascial, alongamento e hidroginástica. O alongamento e a liberação miofascial prepara o corpo para a realização de atividades intensas, reduzindo a tensão muscular, prevenindo lesões e aumentando a flexibilidade. Segundo Dantas (1999) e Achour Júnior (2009) a flexibilidade ampliada facilita e condiciona o indivíduo para a realização das atividades cotidianas.

METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência com uma população de 60 pessoas e uma amostra de 36. O público alvo foram pessoas na terceira idade do município de Guanambi-BA. O critério de inclusão foi ter realizado as avaliações de flexibilidade no início e final da intervenção, através do banco de Wells (NAHAS, 2013). Inicialmente eram realizados 20 minutos de alongamento e auto liberação miofascial, posteriormente a prática da hidroginástica, com duração de 50 minutos em três encontros semanais. Para a análise de dados categorizou-se o público por faixas etárias: de 50 a 54 anos; 55 a 59; 60 a 64 e igual ou superior a 65 anos.

1 Universidade do Estado da Bahia (UNEB) carinebastos@yahoo.com.br

2 Universidade do Estado da Bahia (UNEB) helistongbi@gmail.com

3 Universidade do Estado da Bahia (UNEB) gabimedeirosef@gmail.com

ANÁLISE E DISCUSSÃO

FLEXIBILIDADE NAS MULHERES

O grupo de 50 a 54 anos encontrava-se com uma média de 13,5 centímetros (cm) de alcance no banco de Wells. Ao final da intervenção o grupo atingiu uma média de 18,67 cm, assim, percebe-se que houve um aumento de 38,30% na flexibilidade. O grupo de 55 a 59 anos encontrava-se com média de 23,5 cm, e ao final média de 27 cm, uma melhora de 14,89%. O grupo de 60 a 64 anos, possuía média de 27,44 cm e ao final alcançou a média de 30,56 cm, obtiveram um aumento de 11,37%. O grupo com idade igual ou superior a 65 anos, inicialmente tinha média de 26,35 cm e ao final média de 30,04 cm, ou seja, um acréscimo de 14% na flexibilidade.

Analisando os parâmetros é notório que o grupo mais jovem teve um progresso significativo no aumento da flexibilidade, comparado aos demais. Contudo, percebe-se que no início da intervenção os grupos com idade superior possuíam uma flexibilidade melhor, porém, o ganho no decorrer do processo foi menor.

FLEXIBILIDADE NOS HOMENS

O número de homens participantes do programa é pequeno e todos se classificaram com faixa etária igual ou superior a 65 anos. Os seis homens analisados encontrava-se com média de 20,66 cm e após o término das intervenções com média de 24 cm, um aumento de 16,16% na flexibilidade.

Os indivíduos que mantêm uma vida fisicamente ativa possuem flexibilidade aumentada em relação aos que não possuem, nesse sentido, Achour Júnior (2009) salienta a importância de trabalhar a flexibilidade durante toda a vida, pois, na idade avançada pode ocorrer a perda parcial dos movimentos, e se a amplitude articular não for estimulada pode incidir a perda total destes. Além do fator cronológico, existem elementos determinantes do aumento ou manutenção da flexibilidade, como as patologias osteotendíneas e os fatores intrínsecos e extrínsecos da terceira idade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estágio oportuniza ao aluno compreender as especificidades da atuação, edificando o processo ensino-aprendizagem. Nesse contexto, a transição do “ser estudante” para o “ser professor” acontece por meio da efetivação dos estágios. Diante das intervenções realizadas no programa UATI identificou-se que os exercícios de liberação miofascial associado com o alongamento e a prática da hidrogenástica aumentou consideravelmente a amplitude articular, ou seja, a flexibilidade dos participantes. Todavia, faz-se necessário realizarmos outros estudos acerca destas práticas corporais.

REFERÊNCIAS

ACHOUR JÚNIOR, A. *Flexibilidade e Alongamento: Saúde e Bem-estar*. Barueri, São Paulo: Manole, 2009.

DANTAS, E. M. D. *Flexibilidade, Alongamento e Flexionamento*. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

NAHAS, M. V. *Atividade Física, saúde e qualidade de vida*. Londrina: Midiograf, 2013.