

NÍVEL DE FLEXIBILIDADE DO QUADRIL DE IDOSAS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Francisco das Chagas Araújo Sousa¹, Jainy Helena Leitão Reis², Raimundo Robson Lopes³
 Augusto César Evelin Rodrigues⁴, Evaldo Hipólito de Oliveira⁵, Roseane Mara Cardoso Lima Verde⁶
 Raimundo Nonato Cardoso Miranda Júnior⁷, Francisco Laurindo da Silva⁸
 Halmisson Darley Santos Siqueira⁹, Francisléia Falcão França Santos Siqueira¹⁰
 Wenderson Costa da Silva¹¹, Cirley Pinheiro Ferreira¹², Luis Alberto de Sousa Rodrigues¹³
 Nathália Martins Rodrigues de Sousa Miranda¹⁴, Francirraimy Sousa Silva¹⁵

RESUMO

Introdução: A hidroginástica frequente possui determinadas vantagens na terceira idade, através das alterações corporais que fazem parte do curso normal do envelhecimento, assim fortalecendo os sistemas envolvidos na melhoria da flexibilidade corporal, da autonomia e da qualidade de vida dos idosos. **Objetivo:** Analisar o nível de flexibilidade do quadril das idosas que frequentam e as que não frequentam a hidroginástica nos Centro Convivência do Idoso. **Materiais e métodos:** Tratou-se de uma pesquisa descritiva exploratória com caráter qualitativo e quantitativo, desenvolvida com 50 idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica dos Centro de convivência dos idosos. **Resultados e discussão:** Houve uma diferença notória entre os grupos; mais especificamente, as idosas que praticam hidroginástica têm uma flexibilidade maior do que as idosas que não praticam hidroginástica, mas essa diferença não foi tão grande. Este fato pode ser justificado por causa do que é visto na prática, as mulheres com maior idade geralmente procuram a hidroginástica quando têm restrições funcionais em alguma articulação, dor, diminuição da flexibilidade ou a presença de enfermidade reumática, como osteoporose, pois essa modalidade de exercício promove baixo impacto nas articulações do corpo às propriedades físicas da água, que reduz o peso corporal, tornando mais fácil a locomoção sem afetar as articulações. **Conclusão:** A hidroginástica, pode promover benefícios funcionais, como o desenvolvimento do nível de flexibilidade das articulações, contribuindo para a autonomia e auxiliando na prática das atividades no dia-a-dia, possibilitando a melhora da postura e da coordenação dos segmentos do corpo, e ainda a redução das tensões articulares.

Palavras-chave: Idoso. Exercício. Flexibilidade. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Hip flexibility level of elderly and non-hydrogentic practices

Introduction: Frequent water aerobics have certain advantages in old age, through body changes that are part of the normal course of aging, thus strengthening the systems involved in improving body flexibility, autonomy, and quality of life of the elderly. **Objective:** To analyze the hip flexibility level of the elderly women who attend and those who do not attend the water gymnastics at the Elderly Living Center. **Results and discussion:** There were a noticeable difference between the groups; More specifically, older women who do water aerobics have greater flexibility than older women who do not water aerobics, but this difference was not so great. This fact may be justified because of what is seen in practice, older women usually seek water aerobics when they have functional restrictions in some joint, pain, decreased flexibility or the presence of rheumatic disease such as osteoporosis, because this modality of Exercise promotes low impact on the body's joints to the physical properties of water, which reduces body weight, making walking easier without affecting the joints. **Conclusion:** water aerobics can promote functional benefits, such as the development of the level of joint flexibility, contributing to autonomy and assisting in the practice of daily activities, enabling the improvement of posture and coordination of body segments, and also the reduction of joint tensions.

Key words: Aged. Exercise. Pliability. Quality of life.

1 - Médico veterinário, Doutor em Ciências Animal pela Universidade Federal do Piauí e professor adjunto da UESP, Teresina-PI, Brasil.

2 - Graduada em Educação Física pelo UniFacema, Caxias-MA, Brasil.

INTRODUÇÃO

A prática da hidroginástica frequente possui determinadas vantagens na terceira idade, através das alterações corporais que fazem parte do curso normal do envelhecimento, assim fortalecendo os sistemas envolvidos na melhoria da flexibilidade corporal, e conseqüentemente aumentando a autonomia dos idosos e sua qualidade de vida (Aguiar, Gurgel, 2010).

Os CCI como centro de atendimento destinado a pessoas idosas com idade igual ou superior a 60 anos, é projeto social desenvolvido por meio da secretaria municipal de assistência e desenvolvimento social (SMADS) em Caxias Maranhão.

Analisando os serviços de saúde e atendimento fornecido pelos Centro de Convivência do Idoso (CCI), foi possível observar uma assistência humanizada e de grande parcela de contribuição no processo de envelhecimento ativo e saudável, através das determinadas atividades desenvolvida nos centros, assim provocando um fortalecimento dos vínculos familiar e do convívio social dessas pessoas idosas.

Corazza (2011) classifica a Terceira Idade sob duas dimensões: A primeira, a "Sedentária", que é formada por indivíduos que não costumam realizar nenhuma atividade diária tendo, assim, um envelhecimento acelerado, estresse, depressão, imobilidade motora devido ao enrijecimento das articulações.

A segunda, em "Ativa", são aqueles idosos que em seu cotidiano está presente algum tipo de atividade física, como: caminhada, trabalho de força e até mesmo os serviços em casa (varrer ou limpar a casa, fazer compras).

Essas atividades propiciam um bem-estar físico, um melhor domínio corporal, ampliação da mobilidade, uma respiração saudável, autoconfiança, reações e ações positivas (por se sentir mais útil).

Frente a isso, apresenta-se a seguinte questão da pesquisa: Qual a relação da flexibilidade de quadril no comprometimento funcional, e na qualidade de vida em idosas que frequentam a hidroginástica para as que não frequentam essa atividade física?

A realização de atividades físicas possui contribuição para a recuperação da aptidão física do idoso, com a atuação na prevenção de doenças crônicas e na

manutenção da capacitação funcional (Matsudo, 2009).

Portanto entre as modalidades de exercício que trazem benefícios para a terceira idade está a hidroginástica, a qual se reflete de maneira positiva no sistema cardiorrespiratório, na resistência muscular, na flexibilidade, na circulação sanguínea, e também possui efeito relaxante, proporcionando bem-estar físico e mental (Bonachela, 2008).

A justificativa desse estudo, está centrado na necessidade de visibilizar nos cidadãos idosos da sociedade atual, a importância da prática de hidroginástica, pois um dos fatores principais que está associado ao comprometimento funcional dos idosos e da incapacidade de realizar determinadas atividades diárias, está o sedentarismo.

O interesse para a escolha da temática surgiu por meio de conhecer o projeto desenvolvido pela Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social (SMADS), e buscar determinadas medidas de avaliações e conhecimento para obter-se números positivos ou não do nível de flexibilidade do quadril das envolvidas ativas e inativas a prática da hidroginástica nos centros de convivência do idoso (CCI).

Vale ressaltar que a importância do estudo insere-se, na proposta de um levantamento de dados com enfoque social, devido a necessidade de conhecer melhor os fatores de qualidade que podem estar associando a incidência mecânica de flexibilidade do corpo das idosas, pois contribuirá para a análise específica dessa prática de atividade física dentro de um projeto social em um ambiente aquático.

Este estudo objetivou analisar o nível de flexibilidade do quadril das idosas que frequentam e as que não frequentam a hidroginástica nos CCI.

E prospectivamente buscou identificar o nível de flexibilidade do quadril das idosas dos CCI; investigar os principais fatores que os levam a praticar a hidroginástica.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tipo de Estudo

Este estudo de acordo com os seus objetivos caracteriza-se como um estudo descritivo observacional de caráter qualitativo e quantitativo com abordagem de campo, por ser um método de coleta de informações

diretamente a respeito dos níveis de flexibilidades do quadril das idosas praticantes e não praticantes de Hidroginástica dos CCI.

Cenário da Pesquisa

O cenário da realização deste estudo foi os CCI's um projeto apresentado pela Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social. Os CCI, é um órgão mantido pela Prefeitura de Caxias, por meio da SMADS, onde possui 750 pessoas idosas cadastrados nas sete unidades fixado na cidade, que funciona de segunda a sexta feira 8 horas por dia, de 8:00 às 18:00 horas.

População e Amostra

A população fonte para a realização desta pesquisa foi constituída por mulheres com idade igual ou superior a 60 anos, cadastradas e que frequentam os CCI.

A amostra foi constituída por dois grupos de mulheres praticantes e não praticantes de hidroginástica, e foi do tipo por convivência composta daquelas que atenderam aos seguintes critérios de inclusão: 1 - Idosas ativas e inativas de hidroginástica; 2 - Estar entre a faixa etária igual ou superior a 60 anos; 3 - Estar devidamente cadastrada e frequentando os CCI; 4 - Possui condição de responder ao questionário; 5 - Aceitar de livre e espontânea vontade participar da respectiva pesquisa mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos do estudo idosos do gênero masculino, deficientes físicos ou que possui qualquer outro tipo de deficiência, e aqueles que se recusaram em participar e os indivíduos que não possuíram TCLE devidamente assinado.

Coleta de Dados

Os dados foram coletados no turno matutino no mês de março do ano de 2018, mediante a aplicação do teste de sentar e alcançar, utilizando a fita métrica, e de uma entrevista onde foi utilizado uma versão traduzida e adaptada para o português do questionário de Goudas, Bidlle e Fox (1994) com perguntas flexíveis e abertas as participantes do estudo, onde o mesmo possibilitou quantidades significativa de informações pertinentes, relativas aos motivos que levam as idosas a realizarem a prática da hidroginástica. As repostas foram dadas de

acordo com uma escala de sete pontos que varia de um (discorda plenamente) a sete (concorda plenamente). E um questionário estruturado contendo perguntas sobre os principais motivos das idosas não praticar as aulas de Hidroginástica.

Em relação ao procedimento de coleta dos dados, foi realizado visitas as participantes dos CCI, onde ouve um primeiro contato com os responsáveis da instituição para explicitação dos objetivos da pesquisa, no qual foi constituído por dois grupos de 25 praticantes de hidroginástica, e 25 não praticantes da atividade missionada.

A amostra foi determinada pelo método de amostragem aleatória, em seguida foi realizado uma entrevista utilizando questionários e a amostra do teste de sentar e alcançar com a fita métrica.

Além disso, a entrega do termo de consentimento conforme normas do Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão - UniFacema. A pesquisa foi aprovada através do parecer de número 2.492.666 e número de CAAE 0231347.8.0000.8007.

Organização e Análise dos Dados

A análise de dados seguiu os procedimentos de tabulação e organização dos achados, utilizando o Microsoft Excel versão 2013. Os resultados foram apresentados através de tabelas e gráficos para compreensão do nível de flexibilidade do quadril das idosas praticantes e não de hidroginástica dos CCI. Como também, foi realizada uma análise estatística descritiva, todos tabulados utilizados como recursos a planilha eletrônica.

Considerações Éticas

O projeto de pesquisa foi submetido a Plataforma Brasil, e posteriormente direcionado ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP), do Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão - Unifacema.

O desenvolvimento do estudo seguiu todos os procedimentos éticos de pesquisa seguindo as técnicas adequada descritas na literatura para o cumprimento dos preceitos éticos relacionados a pesquisa em seres humanos estabelecidos pela resolução 466/12 do conselho nacional de saúde (CNS).

Além disso os pesquisadores, bem como o orientador responsável pelo

desenvolvimento do estudo assegurou que nenhum sujeito foi submetido à pesquisa sem ter garantida a sua privacidade e protegida sua integridade física e moral e sem ter assinado o termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A pesquisa foi aprovada através do parecer com número de parecer 2.494.666 e número de CAAE 0231347.8.0000.8007.

Vale ressaltar que nenhum idoso presente no local de pesquisa durante a sua realização foi obrigado a participar da mesma. Para garantir a confidencialidade e o sigilo das informações coletadas, as respostas não foram expostas aos responsáveis pela instituição.

O projeto de pesquisa não implicou risco físico, psicológico, moral ou prejuízo as idosas participantes. Porém para evitar qualquer constrangimento o pesquisador esteve à disposição das participantes para

qualquer esclarecimento, porém sem interferir nas respostas.

A realização desta pesquisa trouxe como benefícios a contribuição para a instituição onde foi realizado o estudo, o conhecimento sobre os cuidados prestados a estas idosas, pois os resultados poderão estimular a instituição a criar e utilizar métodos que contribuem na melhoria da qualidade de vida dessas idosas.

RESULTADOS

Para análise dos dados a amostragem contempla dois grupos de mulheres com idade entre 60 e 85 anos de idade, objetivando confrontar a realidade da população amostral, realizou-se o teste de sentar e alcançar sem o banco de Wells (adaptado) com os dois grupos, logo após aferiu-se a flexibilidade, os resultados obtidos podem ser observados nos Gráficos 1 e 2 a seguir.

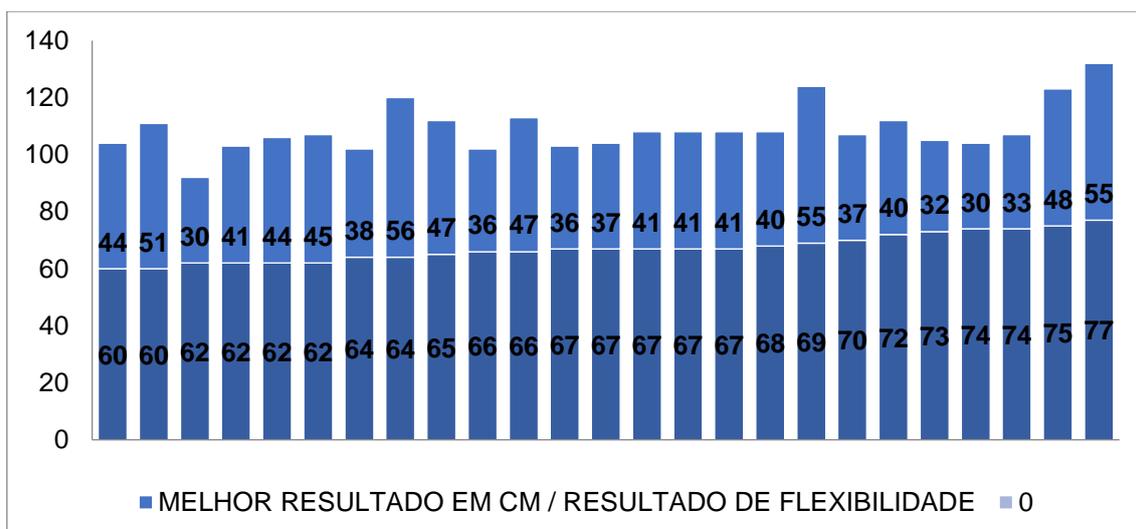
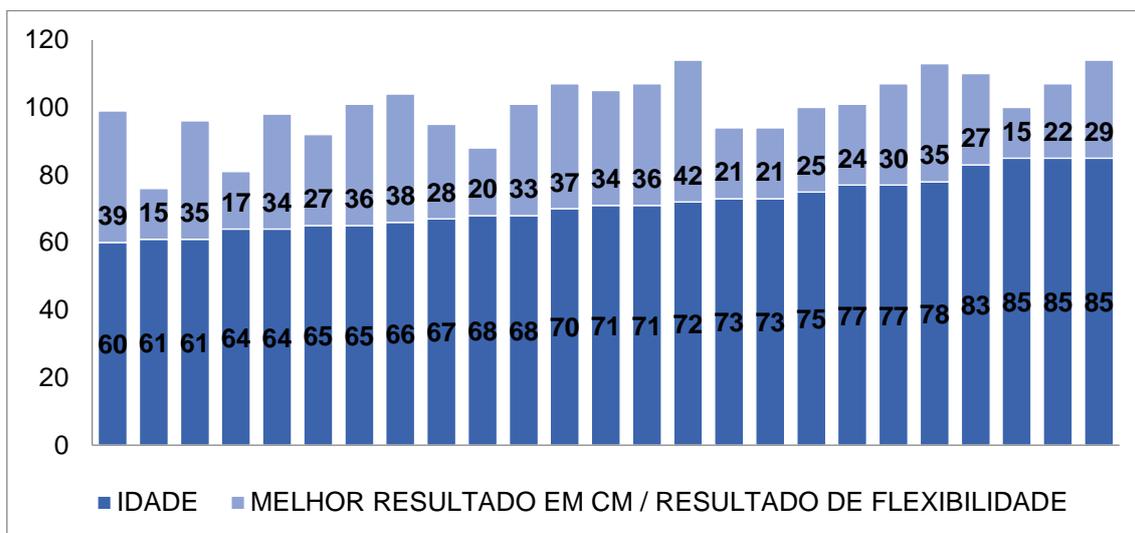


Gráfico 1 - Grupo de idosas praticantes de hidroginástica, Caxias-MA, 2018.
Fonte: Dados da Pesquisa, 2018.

**Gráfico 2** - Grupo de idosas não praticantes de hidroginástica, Caxias-MA, 2018.

Fonte: Dados da Pesquisa, 2018.

A tabela 3 classifica os resultados usando o que propõe o Pollock e Wilmore (1993).

Tabela 1 - Avaliação da Flexibilidade, Teste de sentar e alcançar modificado – Masculino – sem banco (em cm).

Classificação	50 - 59	+ 60
Alta	48,5	45,5
Média	33 - 45,5	30,5 - 43
Abaixo da Média	25,5 - 30,5	23 - 28
Baixa	< 23	< 20

(Pollock e Wilmore, 1993).

Analisando e comparando os dois gráficos, tomando como referência a tabela de padrões para o TSA, observou-se que para o as idosas que praticam hidroginástica, mediante sua faixa etária, apresentaram índices de flexibilidade correspondente à média proposta pela classificação Pollock e Wilmore (1993).

Já as idosas que não praticam hidroginástica, salvo algumas exceções, apresenta nível de flexibilidade abaixo da média. No entanto as diferenças não foram tão consideráveis.

DISCUSSÃO

Ao avaliar o nível de flexibilidade das mulheres idosas, houve uma diferença notória entre os grupos; mais especificamente, as idosas que praticam hidroginástica têm uma flexibilidade maior do que as idosas que não praticam hidroginástica, mas essa diferença não foi tão grande.

Este fato pode ser justificado por causa do que é visto na prática, as mulheres

com maior idade geralmente procuram a hidroginástica quando têm restrições funcionais em alguma articulação, dor, diminuição da flexibilidade ou a presença de enfermidade reumática, como osteoporose, pois essa modalidade de exercício promove baixo impacto nas articulações do corpo às propriedades físicas da água, que reduz o peso corporal, tornando mais fácil a locomoção sem afetar as articulações.

É importante ressaltar que o teste de se levantar da posição sentada objetiva avaliar a capacidade funcional das extremidades inferiores. O ato de se levantar do chão contribui para estimular, pois usa uma maior quantidade de articulações, e não apenas uma, e durante uma aula de hidroginástica, a altura da água permanece na altura do processo xifoide do esterno, de modo que a maioria das articulações, presentes na parte inferior, do corpo está imersa e tem de superar a resistência à água durante o movimento. (Assunção e colaboradores, 2016).

Este fato pode explicar o melhor desempenho funcional de mulheres idosas praticantes de hidroginástica nesse teste.

Para se obter um estudo mais completo optou-se por aplicar dois questionários investigativos, o primeiro com o intuito de saber o grau de motivação das idosas e do motivo pelo qual elas realizam hidroginástica, cujo resultado, no questionário posto a afirmação para que elas pudessem responder por grau de importância: Eu realizo as aulas de Hidroginástica (Gráfico 3).

O segundo questionário, foi aplicado com as idosas que não praticavam hidroginástica, justamente para entender o motivo delas não praticarem essa atividade, já que, é uma atividade física que traria vários benefícios para a saúde.

Foi posto a afirmação para que elas, novamente respondessem por grau de importância: Eu não realizo as aulas de Hidroginástica (Gráfico 4).

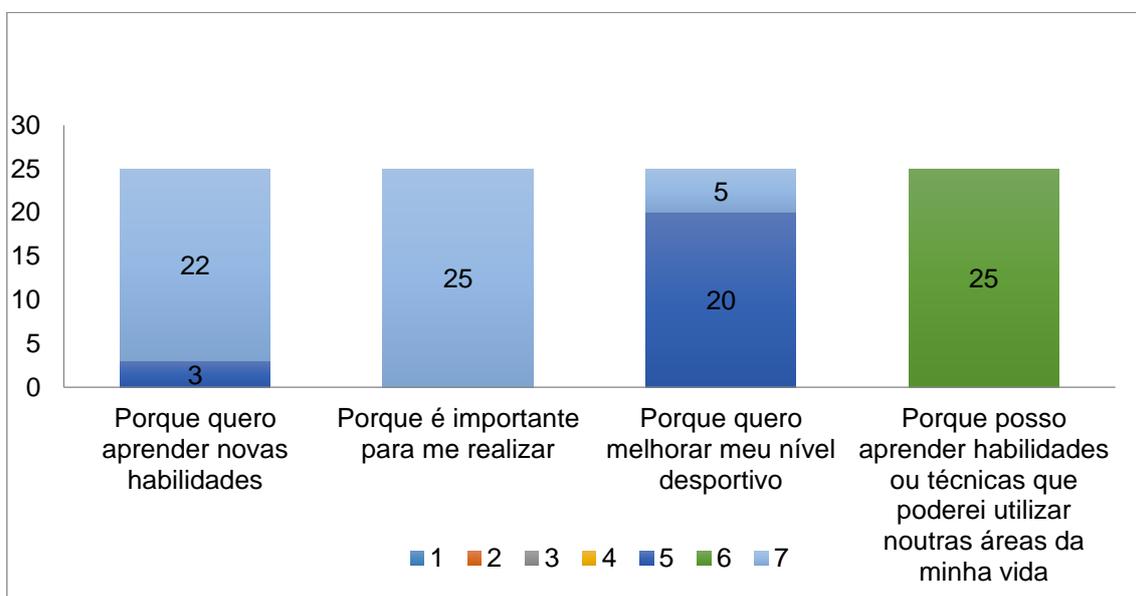


Gráfico 3 - Eu realizo as aulas de Hidroginástica, Caxias-MA, 2018.

Fonte: Dados da Pesquisa, 2018.

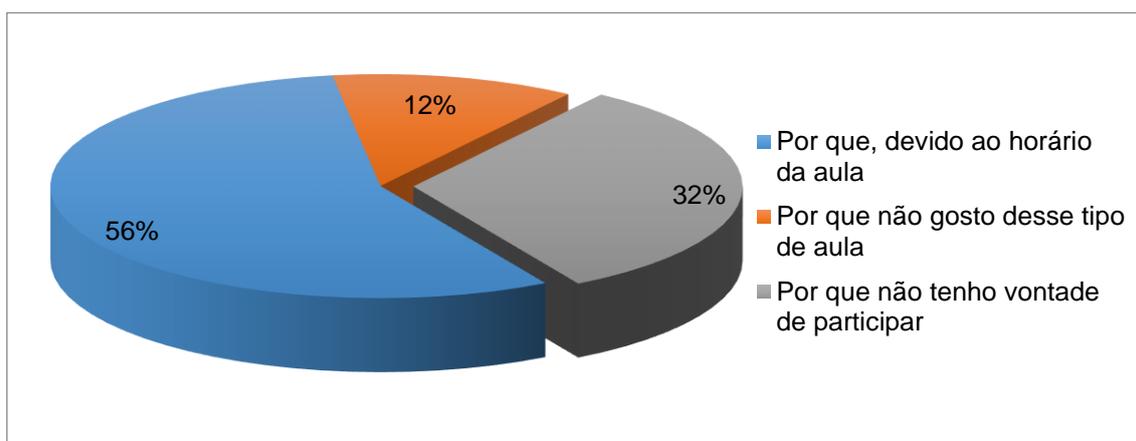


Gráfico 4 - Eu não realizo as aulas de Hidroginástica, Caxias-MA, 2018.

Fonte: Dados da Pesquisa, 2018.

Observando os gráficos, entende-se que, os idosos do CCI que praticam Hidroginástica, tem consciência de que essa

atividade irá contribuir de alguma maneira na qualidade de vida delas.

CONCLUSÃO

Conclui-se que o TSA e a comparação do mesmo com os grupos amostrais, evidenciou que as mulheres mais velhas praticantes de hidroginástica têm uma capacidade funcional diferente daquelas que não praticam exercício físico.

Em se tratando de flexibilidade do quadril, as idosas que praticavam hidroginástica tiveram um nível de flexibilidade maior que o grupo de idosas que não tinham este hábito.

Com esse estudo, depreende-se que é muito importante desenvolver programas de alongamentos associados a uma atividade física, principalmente com idosos.

As atividades de alongamento além de fortalecer a musculatura, diminui a probabilidade de o indivíduo sofrer várias lesões, como também pode contribuir para o aumento da amplitude de movimento das articulações que estão sendo trabalhadas, podendo ser uma forma simples de relaxar e renovar as energias.

Assim pode-se dizer, que a prática regular de alongamentos, e nesse caso a hidroginástica, pode promover benefícios funcionais, como o desenvolvimento do nível de flexibilidade das articulações, contribuindo para a autonomia e auxiliando na prática das atividades no dia-a-dia, possibilitando um novo entendimento sobre si, a melhora da postura e da coordenação dos segmentos do corpo, e ainda a redução das tensões articulares provocadas por músculos encurtados, bastante comum com o passar dos anos.

REFERÊNCIAS

1-Aguiar, J.B.; Gurgel, L.A. Investigação dos efeitos da hidroginástica sobre a qualidade de vida, a força de membros inferiores e a flexibilidade de idosas: um estudo no Serviço Social do Comércio - Fortaleza. Rev. bras. educ. fís. Esporte. São Paulo. Vol. 23. Num. 4. 2009. p. 335-344.

2-Assunção, A.A.; Carlos, J.; Souza, R.P.; Paz, G.A.; Maia, M.F.; Lima, V.P. Comparação dos níveis de flexibilidade entre idosas praticantes de ginástica localizada e hidroginástica. Revista Brasileira Ciências da Saúde. São Caetano do Sul. Vol. 14. Num. 47. 2016. p. 19-24.

3-Bonachela, V. Manual básico de hidroginástica. 2ª edição. Rio de Janeiro. Sprint. 2008.

4-Corazza, M. A. Terceira Idade & Atividade Física. São Paulo. Phorte. 2011.

5-Goudas, M.; Biddle, S.; Fox, K. Perceived locus of causality, goal orientations, and perceived competence in school physical education classes. British Journal of Educational Psychology. Vol. 64. Num. 3. 1994. p.453-463.

6-Matsudo, S.M.M. Avaliação do idoso: física & funcional. Londrina. Midiograf. 2009.

7-Pollock, M.L.; Wilmore, J.H. Exercícios na Saúde e na Doença: Avaliação e Prescrição para Prevenção e Reabilitação. 2ª edição. Rio de Janeiro. MEDSI. 1993. p. 233.

3 - Educador Físico, Professor assistente do UniFacema, Caxias-MA, Brasil.

4 - Médico Veterinário, Mestre em Epidemiologia pela Fiocruz e professor Assistente do UniFacema, Caxias-MA, Brasil.

5 - Farmacêutico bioquímico, Doutor em Biologia dos Agentes Infecciosos e Parasitários pela UFPA e professor Associado da UFPI, Teresina-PI, Brasil.

6 - Doutoranda em Engenharia Biomédica, Universidade Brasil, Brasil.

7 - Farmacêutico bioquímico, Doutor em Biologia dos Agentes Infecciosos e Parasitários pela UFPA e professor Adjunto do UniFacema, Caxias-MA, Brasil.

8 - Biólogo, Doutor em pela Universidade Federal de Minas Gerais e professor Adjunto do UniFacema, Caxias-MA, Brasil.

9 - Farmacêutico, Mestre em Farmacologia pela UFPI e professor assistente do UniFacema Caxias-MA, Brasil.

10 - Médica Veterinária pela UEMA, Caxias-MA, Brasil.

11 - Graduando em Enfermagem pelo UniFacema, Caxias-MA, Brasil.

12 - Educadora Física, Especialista em Nutrição e Atividade Física pela UESPI e professora auxiliar do UniFacema, Caxias-MA, Brasil.

13 - Farmacêutico, Mestre e professor Assistente da Facid Wendy (FACID/DEVRY), Teresina-PI, Brasil.

14 - Nutricionista, Especialista em Nutrição Clínica e Esportiva, preceptora do curso de Nutrição do UniFacema, Caxias-MA, Brasil.

15 - Fisioterapeuta, Mestre em Ciências e Saúde pela UFPI e professor da Faculdade do Piauí-FAP, Teresina-PI, Brasil.

Autor para correspondência:

Francisco das Chagas Araújo Sousa.

chicaovet@gmail.com

Rua Taumaturgo de Azevedo, 3443.

Bairro Ilhotas.

CEP: 64.001-340.

Fone:86.99987-4388.

Recebido para publicação em 02/09/2019

Aceito em 09/05/2020

E-mail dos autores:

chicaovet@gmail.com

rrl_angel@hotmail.com

augustocevelin@yahoo.com.br

evaldohipolito@gmail.com

roseanelv1@mail.com

jrfarmaceutico@hotmail.com

flspb@yahoo.com.br

halmisson@yahoo.com.br

leiafalcao@gmail.com

wendersoncosta09@hotmail.com

cirley_pinheiro@hotmail.com

mantha.ag@hotmail.com

nathaliam.nutricionista@gmail.com

francirraimy@gmail.com