

EFEITO DE DOIS MESES DE ALONGAMENTO ESTÁTICO NA MOBILIDADE DE MULHERES IDOSAS

PIARDI, LN; CECCATO, M; GALLO, LH; PRADO, AKG; COURA, FNP; HAYAKAWA, MY; GURJÃO, ALD; GOBBI, S. Departamento de Educação Física. Universidade Estadual Paulista do Campus de Rio Claro. CAPES.

Introdução: Dentre as alterações decorrentes do processo de envelhecimento encontra-se a diminuição da flexibilidade e força muscular (ACSM, 2009). Este declínio, associado a outros fatores, podem levar a dificuldades na realização de atividades de vida diária, como subir escadas e utilizar transportes públicos (FARINATTI, 2008). A prática regular de exercícios de alongamento tem se demonstrado eficaz na melhora de força muscular e flexibilidade, fatores diretamente relacionados com a mobilidade articular. Entretanto, não foram encontrados estudos que buscaram analisar o efeito agudo do alongamento na mobilidade de idosas.

Objetivo: Analisar o efeito de dois meses de alongamento estático na mobilidade de mulheres idosas. **Métodos:** Participaram do presente estudo 25 idosas, aleatoriamente divididas em: grupo controle inativo (GC; n=12; 66,8 ± 6,0 anos; 74,5 ± 12,2 kg; 158,1 ± 6,8 cm) e grupo treinamento (GT; n=13; 69,8 ± 8,8 anos; 64,6 ± 10,4 kg; 153,4 ± 6,7 cm). As participantes do GT foram submetidas ao treinamento de flexibilidade, durante oito semanas e frequência de três vezes semanais. O treinamento consistiu em seis exercícios de alongamento estático para os principais grupos musculares, superiores e inferiores. Durante cada exercício, foram realizadas três séries de 30 segundos, com intervalo de 30 segundos entre cada repetição. Para avaliação da mobilidade, foi realizado o teste de subir escadas (ANDREOTTI e OKUMA, 1999), no momento pré e pós período experimental. Para análise dos dados foi utilizada estatística descritiva e ANOVA *Two-way* para comparação entre os Grupos e Momentos ($p \leq 0,05$). **Resultados:** A ANOVA não indicou interação Grupo x Momento estatisticamente significativa.

Tabela. Valores do teste de subir escadas, no momento pré e pós período experimental, nos grupos controle (GC) e treinamento (GT). Valores em média e desvio-padrão.

	GC (n=12)	GT (n=13)
Pré (s)	7,5 ± 2,2	8,1 ± 3,2
Pós (s)	7,1 ± 2,4	8,0 ± 2,7

Conclusão: Após análise dos resultados pode-se concluir que dois meses de treinamento de flexibilidade não foram suficientes para promover melhoras na mobilidade de idosas. Entretanto, vale ressaltar que a manutenção dos valores também é importante na população em questão.

REFERÊNCIAS:

American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. American College of Sports Medicine CHODZKO-ZAJKO, W.J.; PROCTOR, D.N.; SINGH, M.A.F. et al. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, 41(7): 1510-1530, 2009.

FARINATTI, P.T.V. **Envelhecimento, promoção da saúde e exercício: bases teóricas e metodológicas**. Barueri – São Paulo: Manole, 2008.

ANDREOTTI, R.A.; OKUMA, S.S. Validação de uma bateria de testes de atividade da vida diária para idosos fisicamente independentes. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.13(1): 46-66, 1999.