

AVALIAÇÃO DA AGILIDADE PRÉ E PÓS APLICAÇÃO DO MÉTODO ISOSTRETCHING EM IDOSOS

RESUMO

Rebecca Carvalho Mendes e Silva
Danieli Isabel Romanovitch Ribas

INTRODUÇÃO: A agilidade é a capacidade que o indivíduo tem de realizar movimentos rápidos com mudança de direção e sentido, sendo importante para a independência funcional do idoso nas suas atividades de vida diária (AVD's) como pentear o cabelo, vestir-se, alimentar-se e andar. Com o processo de envelhecimento fisiológico, neurológico e estrutural ocorre a perda natural da agilidade que aumentam as chances de quedas, consequentemente, de fraturas graves podendo resultar na incapacidade e na imobilidade. Estudos mostram que a prática de exercícios de alongamento muscular tem resultados positivos na promoção e preservação da agilidade. **JUSTIFICATIVA:** Considerando que a agilidade é uma habilidade relacionada com a independência funcional e que com o processo de envelhecimento ocorrem perdas importantes, verifica-se a necessidade de testar novas possibilidades de tratamento fisioterapêutico, visando benefícios funcionais em relação a agilidade e assim promover melhor qualidade de vida. **OBJETIVO:** Avaliar o efeito do método Isostretching na agilidade de indivíduos com idade entre 55 à 85 anos. **DESENVOLVIMENTO DA INVESTIGAÇÃO:** Estudo longitudinal, realizado com seis participantes com idade $71 \pm 4,42$ anos, peso $74\text{kg} \pm 11,55$, estatura $1,69$ metros $\pm 0,075$ e IMC de $25,99 \text{ Kg/m}^2 \pm 4,90$, de ambos os sexos. Os participantes foram avaliados em relação a agilidade, por meio da bateria de teste American Alliance for Health Physical Education Recreation and Dance (AAHPERD), pré e pós 12 semanas de aplicação de seis exercícios do método Isostretching duas vezes por semana durante quarenta e cinco minutos. A análise de dados foi realizada pela estatística descritiva. **RESULTADOS:** Ao comparar os resultados obtidos para a agilidade na pré-avaliação ($33,07 \text{ s} \pm 4,66$) e pós aplicação dos exercícios do método isostretching ($32,09\text{s} \pm 2,72$) foi possível observar melhora de $0,98\text{s}$. **CONCLUSÃO:** Após 12 semanas de aplicação de exercícios do método Isostretching ocorreu melhora na agilidade da amostra do estudo.

Palavras-chave: agilidade; envelhecimento; isostretching.