

EFEITOS DO MÉTODO ISOSTRETCHING NA FLEXIBILIDADE DE IDOSOS

RESUMO

Rebecca Carvalho Mendes e Silva
Danieli Isabel Romanovitch Ribas

INTRODUÇÃO: Com o passar dos anos a flexibilidade tende a ter um decréscimo podendo comprometer as atividades laborais e atividades de vida diária diminuindo assim, a qualidade de vida do idoso. Atualmente há técnicas de alongamento muscular validadas comprovando a melhora da flexibilidade, como o método Isostretching, baseado no alongamento muscular global associado a expiração. **JUSTIFICATIVA:** Considerando a importância da flexibilidade para a realização das atividades de vida diária ao longo da vida, verifica-se a necessidade de estudos que avaliem a eficiência de exercícios terapêuticos de alongamento na flexibilidade de idosos. **OBJETIVO:** Avaliar os efeitos do método Isostretching na flexibilidade de idosos. **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. A avaliação da flexibilidade de membros inferiores e superiores, foi realizada, por meio das baterias de testes da American Alliance for Health, Physical Education Recreation and Dance e bateria de testes Senior Fitness Test respectivamente pré e pós 12 semanas da 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 flexibilidade dos membros superiores e inferiores, foi possível verificar que ocorreu melhora de $12,51$ cm para os membros inferiores, porém, não foram encontradas diferenças para os membros superiores. **CONCLUSÃO:** Após 12 semanas da aplicação do método Isostretching foi possível observar que os exercícios propostos foram capazes de promover melhora da flexibilidade dos membros inferiores e manutenção da flexibilidade de membros superiores.

Palavras-chave: flexibilidade; idosos; isostretching.