

EFEITOS DO MÉTODO AI-CHI NA FLEXIBILIDADE DE IDOSOS

Rebecca Carvalho Mendes e Silva

Cassia Sabrina Dias Saldanha

Andrielly Portela da Rocha Vaz Imroth

Isabelly Martins Case

Danieli Isabel Romanovitch Ribas

RESUMO

INTRODUÇÃO: Decorrente da deterioração das propriedades elásticas da musculatura, do desuso da musculatura esquelética, da inatividade do sistema neuromuscular e diminuição do condicionamento físico, ocorre declínio de 20 a 50% da flexibilidade entre 30 a 70 anos. Essa perda leva a restrições de amplitude de movimento, impactando na independência das atividades diárias do idoso, como alimentar-se, vestir-se e deambular. A prática regular de exercícios, favorece a melhora da amplitude de movimento articular e muscular, proporcionando a redução do risco de quedas, prevenção de comorbidades e hospitalizações. Estudos mostram que exercícios realizados em ambiente aquático trazem benefícios funcionais, como o método de relaxamento Ai-Chi, porém, ainda são escassos os estudos com idosos e que busquem a melhora da flexibilidade.

JUSTIFICATIVA: Considerando que a flexibilidade de membros superiores e inferiores sofre perdas significativas durante o processo de envelhecimento, e sendo esta uma habilidade essencial para a independência funcional, verifica-se a necessidade de testar novas possibilidades de intervenções fisioterapêuticas, visando a melhora da flexibilidade e assim promover maior independência para a população idosa. **OBJETIVO:** Avaliar o efeito do método Ai-Chi na flexibilidade de membros superiores e inferiores de indivíduos idosos. **DESENVOLVIMENTO DA INVESTIGAÇÃO:**

Estudo longitudinal, aprovado pelo CEP sob parecer nº 5.656.682, realizado com participantes idosos, não sedentários, de ambos os sexos. Os participantes foram avaliados em relação a flexibilidade de membros superiores e de membros inferiores, por meio da Bateria de testes Senior Fitness Test e American Alliance for Health Physical Education Recreation and Dance (AAHPERD) respectivamente, pré e pós 12 semanas de aplicação do método Ai-Chi, duas vezes por semana durante quarenta e cinco minutos. Os resultados obtidos pré e pós foram comparados pelo teste *t de student pareado*.

RESULTADOS: A amostra foi composta por nove participantes com idade $72,3 \pm 3,87$ anos, peso $71,2 \text{ kg} \pm 12,12$, estatura $1,63 \text{ metros} \pm 0,1$ e IMC de $26,12 \text{ Kg/m}^2 \pm 4,75$, de ambos os sexos. Ao comparar os resultados obtidos para a flexibilidade em membros superiores direito e esquerdo pré e pós aplicação do método Ai-Chi foi possível observar melhora de $9,19 \text{ cm}$ ($p=0,005$) e $11,78 \text{ cm}$ ($p=0,006$) respectivamente. Na avaliação da flexibilidade de membros inferiores pré ($56\text{cm} \pm 9,64$) e pós ($55\text{cm} \pm 9,38$) realização do método Ai Chi, não foi possível identificar alterações significativas ($p>0,05$). **CONCLUSÃO:** O método Ai-Chi promoveu melhora da flexibilidade de membros superiores após 12 semanas de aplicação do método. Em relação a flexibilidade de membros inferiores não foi encontrada diferença significativa.

Palavras-chave: idoso; Saúde do idoso; exercícios de alongamento muscular; hidroterapia.