

FLEXIBILIDADE E GRAU DE DEPENDÊNCIA EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS E NÃO INSTITUCIONALIZADOS MENSURADOS PELO TESTE DE SENTAR E ALCANÇAR

Juliana Silva VIDAL (PQ Unutri/FAPEMIG)

Diego Veloso SILVA (PQ/Unutri)

Elaine Kleinfelder FERRAIOLI (PQ/Unutri)

Eloísa Barbosa de Lima ZANATTA (PQ/Unutri)

Arley Andrade TEYMENY (PQ/Unutri)

Angelo PIVA Biagini (Orientador)

Mestrado em Fisioterapia - Centro Universitário do Triângulo / Unutri

A diminuição da flexibilidade em indivíduos idosos leva a uma perda da capacidade de realização de suas atividades de vida diária, tornando o idoso mais propenso a dependência ou ao aumento da mesma. Sendo assim, este estudo objetivou avaliar o grau de flexibilidade do grupo muscular isquiotibial em indivíduos idosos. Esse grupamento muscular é essencial para realização de atividades fundamentais para independência funcional, como por exemplo, o ortostatismo e a marcha. A amostra foi composta por 30 idosos de ambos os sexos, sendo quinze institucionalizados (GI), com idade média de $75,07 \pm 9,76$ anos e altura média de $1,53 \pm 0,13$ m, provenientes de duas instituições asilares da cidade de Uberlândia/MG. A outra metade, formada por idosos não institucionalizados (GN), selecionados aleatoriamente na comunidade, de idade média $65,31 \pm 8,76$ anos e altura média de $1,55 \pm 0,09$ m. Todos apresentavam bom estado de cognição. Os voluntários foram submetidos ao teste de "sentar e alcançar na cadeira". Para maior estabilização, a cadeira permaneceu encostada na parede. Os indivíduos foram sentados à beira da cadeira para que assim mantivessem as articulações coxo-femoral, do joelho e a tibio-talar em 90° . A seguir, foi solicitado que estendessem um dos joelhos e permanecessem com este estendido diante do corpo e calcanhar apoiado no chão. Foi pedido ao voluntário que realizasse uma inspiração e na expiração flexionasse o tronco, levando o braço homolateral à perna estendida até o alcance máximo de encontro ao pé. Essa distância máxima alcançada pela mão até o hálux foi medida pelos avaliadores com auxílio de uma fita métrica. Posteriormente, os mesmos procedimentos foram adotados para avaliação do grupamento muscular isquiotibial do membro inferior contralateral. A medida foi realizada 3 vezes em ambos os lados, sendo que a maior delas foi selecionada para comparação no estudo. Para análise estatística dos resultados, foi considerado nível de significância $p < 0,05$. Observou-se que os voluntários do grupo GN apresentavam uma idade menor que o GI ($p = 0,007$). Não houve diferença, estatisticamente significativa, no alcance da perna direita entre os dois grupos avaliados ($p = 0,863$). Resultado semelhante foi encontrado ao comparar o alcance da perna esquerda ($p = 0,823$). Verificou-se também que as médias das distâncias entre a mão e o hálux nos membros inferiores direito e esquerdo foram semelhantes nos dois grupos. O direito, $20,00 \pm 6,80$ cm no GN e $19,27 \pm 8,33$ cm no GI. O esquerdo, $20,33 \pm 5,86$ cm e $21,14 \pm 7,42$ cm respectivamente. Isso parece indicar que ambos os grupos apresentam valores semelhantes de flexibilidade. Sabe-se que a atividade física regular influencia positivamente no processo de envelhecimento, retardando as perdas e favorecendo a manutenção de uma capacidade funcional adequada. Esperava-se que o GI, por realizar modalidades físicas com frequência, diferentemente do GN, fosse mais flexível. Nas instituições onde os

mesmos se encontram, é oferecido atendimento regular de fisioterapia e atividades da modalidade unibiótica. Entretanto, isso pode não ter sido observado porque aumento de flexibilidade talvez não fosse o objetivo principal das modalidades, bem como pela dificuldade dos voluntários e/ou da instituição de mensurar há quanto tempo eles participavam de cada uma destas.

Palavras-chaves: idoso, envelhecimento, teste de sentar e alcançar na cadeira,