



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CAMPUS SAÚDE
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

CICERO CLEBSON DA SILVA LEITE

**NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE E AGILIDADE DE IDOSOS PRATICANTES E NÃO
PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA.**

**JUAZEIRO DO NORTE
2018**

CICERO CLEBSON DA SILVA LEITE

NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE E AGILIDADE DE IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Esp. Jenifer Kelly Pinheiro

JUAZEIRO DO NORTE
2018

CICERO CLEBSON DA SILVA LEITE

NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE E AGILIDADE DE IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em _____ de _____ de _____

BANCA EXAMINADORA:

Profº Esp. Jenifer Kelly Pinheiro
Orientador (a)

Profº Me. Ivancildo Costa Ferreira
Examinador (a)

Profª Esp. Ericka Maria Pereira Sobreira de Araújo
Examinador (a)

JUAZEIRO DO NORTE
2018

DEDICATÓRIA

Dedico esse presente estudo primeiramente a Deus que me ajudou ao longo de todo esse percurso, a meus professores no qual me proporcionaram durante esses quatro anos conhecimentos, a minha família e amigos que acreditaram que conseguiria chegar a onde cheguei e também a os que nunca acreditaram que um dia chegaria até aqui, em fim dedico especialmente esse trabalho a minha professora e orientadora Jenifer Kelly Pinheiro que me ajudou bastante nesse longo estudo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por todo percurso e vitória na qual hoje eu posso relatar como vencida, o caminho não é fácil mais posso dizer que valeu tudo a pena toda gota de suor derramado, toda correria vivida, tudo hoje foi vencido uma vitória almejada e alcançada.

Hoje posso dizer quanto mais difícil é o caminho mais amor a gente encontrar no percurso sobre o mesmo e se tornamos um ser mais forte. Contudo sempre vale a pena acreditar, mais acreditar em você mesmo, muitas vezes não vale a pena dar ouvidos as pessoas que não acreditar que você é capaz de conquista algo que você almejar.

.

NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE E AGILIDADE DE IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA.

¹ Cicero Clebson da Silva LEITE;

² Jenifer Kelly PINHEIRO;

¹ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

A cada dia vem aumentando o numero de pessoas idosas no Brasil e no mundo, e com tudo esse público precisar chegar à terceira idade com uma boa saúde e qualidade de vida, mais para chegarem com uma boa qualidade de vida e saúde existem alguns meios que ajudem, e entre esses meios se encontrar a prática da atividade física regular que proporcionam um estilo de vida melhor e ativos, trazendo aos seus adeptos inúmeros benefícios. O devido estudo tem como objetivo comparar níveis de flexibilidade e agilidade de idosos praticantes e não praticantes de hidroginástica, foi realizado dois teste um de flexibilidade e o outro de agilidade, aonde se conclui que os idosos praticantes de hidroginástica possuem níveis de agilidade e flexibilidade superiores ao grupo sedentário, demonstrando assim a importância da pratica da atividade física na terceira idade.

Palavras-chave: Idosos, hidroginástica, flexibilidade e agilidade.

ABSTRACT

Every day the number of elderly people in Brazil and in the world is increasing, and with all this public needing to reach the third age with good health and quality of life, more to arrive with a good quality of life and health there are some means that help, and among these means to find the practice of regular physical activity that provide a better and active lifestyle, bringing to its supporters numerous benefits. The purpose of this study is to compare levels of flexibility and agility of practicing and non-water-gymnastic elders, two tests of flexibility were performed, and the other one of agility, which concluded that older hydrogymnastics practitioners have higher levels of agility

and flexibility to the sedentary group, thus demonstrating the importance of the practice of physical activity in the third age. **Key words:** Elderly, water aerobics, flexibility and agility.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural e progressivo contínuo no ser humano, onde se tem alterações em vários sistemas funcionais, que se diferenciam de cada indivíduo manifestando-se de perda das capacidades ao longo da vida, geneticamente e fisiologicamente influenciado por fatores psico-emotivos e pelo o estilo de vida do indivíduo. (CIPRIANI, 2010).

Segundo Caetano, 2006 Nessa fase do envelhecimento podem variar de indivíduo para indivíduo, onde se torna gradativo para uns e mais rápido para outros, as variações são dependentes de fatores como estilo de vida, condições sócio-econômicas e doenças crônicas. Já no conceito biológico relaciona-se com os aspectos nos planos orgânicos dos indivíduos molecular celular, enquanto o conceito psíquico é a relação cognitiva e psicoafetivas interferindo na personalidade e afeto. Dessa forma falar de envelhecimento é abrir o leque de interpretações que se entrelaçam ao cotidiano e a perspectivas culturais diferentes.

Segundo Cunha (2013), Ao passar do tempo o indivíduo começa a perder algumas de suas funcionalidades entre elas a flexibilidade e agilidade, a flexibilidade é um dos diversos componentes da aptidão física que exercem influência na saúde dos indivíduos, sendo assim a finalidade da flexibilidade é fazer com que os movimentos sejam executados em sua amplitude máxima respeitando sempre os limites fisiológicos de cada indivíduo. Muitos fatores podem fazer com que a flexibilidade aumente ou diminua como, por exemplo, os fatores endógenos que incluem a idade e o gênero e os fatores exógenos que incluem a temperatura, horários do dia condicionamento físico, a prática de atividade física entre outros. (MONTENEGRO, 2013).

A agilidade é considerada como parte integrante da aptidão funcional dos idosos, visto que esta capacidade é exigida em muitas atividades da vida e cotidiano diário do indivíduo, como andar desviar-se de pessoas, alcançar objetos entre outras. Que ao passar do tempo o indivíduo começa a perder essa capacidade. (MADEIRAS, 2015).

Entre as atividades físicas recomendadas para os idosos está a hidroginástica, a mesma oferece vantagem como a flutuação, a resistência e a

pressão hidrostática que juntas proporcionam o menor impacto sobre as articulações, melhorando o retorno venoso, redução de inchaços e a possibilidade de trabalho com maiores amplitudes de movimentos. A hidroginástica proporciona resultados positivos e relação a estabilidade postural do seu praticante, pela a frequência busca do equilíbrio corporal ocasionado pela constante movimentação da água, pois quanto maior a turbulência do meio liquido maior a solicitação dos sistemas responsáveis pela a manutenção da postura ereta. (ALMEIDA, 2010). O devido trabalho tem como objetivo comparar os níveis de flexibilidade e agilidade de idosos praticantes e não praticantes de hidroginástica.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa é de campo, transversal e de tipo qualitativo e quantitativo, segundo Günther, 2006 numa pesquisa qualitativa as respostas não são objetivas, e o propósito não é contabilizar quantidades como resultados, mas sim conseguir compreender o comportamento de determinado grupo-alvo. E a Pesquisa quantitativa é uma classificação do método científico que utiliza diferentes técnicas estatísticas para quantificar opiniões e informações para um determinado estudo. O presente estudo é composto por 11 idosos praticantes de hidroginástica e 21 idosos de um grupo sedentário que não pratica nenhum tipo de atividade física, antes de iniciar a participação no estudo o participante respondera algumas perguntas para se saber o tempo de frequência da prática na modalidade e também saber como anda o indivíduo não adepto.

Para o critério de inclusão na pesquisa adota-se o participante ter idade de 60 anos ou cima, tanto para o grupo controle e o praticante de hidroginástica, média estabelecido segundo a OMS (organização mundial da saúde) em países em desenvolvimento, o grupo praticante esta pelo menos a três meses realizando somente aulas de hidroginástica , já o grupo controle não realizar nenhum exercício físico, não ter assinado o termo de compromisso em participa da pesquisa ate a data da coleta de dados.

E como critério de exclusão da pesquisa se o participante estiver fora da idade estabelecida pelo OMS (organização mundial da saúde), está a menos de três

meses na prática da modalidade da hidroginástica, não ter assinado o termo de compromisso em participar da pesquisa até a data da coleta de dados.

Para avaliar a flexibilidade foi utilizado o protocolo do banco de Wells (2011), protocolo Pollock, M.L e Wilmone J.H.,(1993), e para classificação utilizou-se o protocolo, de 11cm ou menos flexibilidade fraco, entre 12-13 cm flexibilidade regular, entre 14-18 cm flexibilidade médio, entre 19-21cm flexibilidade bom, mais de 22 cm flexibilidade excelente, O participante senta-se com as pernas juntas, joelhos estendidos e as plantas dos pés colocadas contra a borda da caixa. O participante tenta alcançar lentamente a frente o mais distante possível ao longo do topo do banco, conservando as duas mãos paralelas, não podendo flexionar os joelhos, deverá manter esta posição durante o tempo de realização do teste, para se obter a classificação da flexibilidade será utilizado a tabela de referências saúde em movimentos. Para se ter um resultado o participante realiza três tentativas depois se pega a pontuação maior entre as tentativas e se obtém a classificação de acordo com a tabela anexo.

Para o teste de agilidade foi utilizado o protocolo do teste levanta e caminhar, o avaliado começa em uma posição sentada na cadeira com uma postura ereta, mãos nas coxas e os pés no chão com um pé levemente na frente do outro, ao comando o avaliado deve levantar da cadeira, caminhar o mais rápido possível até o cone, contorná-lo e volta para a cadeira, sentando-se novamente. Para a classificação será utilizada a tabela Rickli e Jones (2007), contendo na mesma uma classificação para o sexo feminino e masculino, aonde será levado em conta o número o menor tempo de execuções, a classificação se encontra no anexo 5 pag.23. No estudo foi perdida uma parte da amostra do grupo praticante de hidroginástica devido o espaço da coleta está em manutenção, perdendo assim também uma parte do grupo controle.

O presente estudo foi submetido ao comitê de ética em pesquisa do centro universitário Dr Leão Sampaio (UNILEÃO). Todos os indivíduos que aceitaram participar da pesquisa assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido e o termo de consentimento pós-esclarecido em acordo à resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

É utilizado análise de dados se fará uso do programa Microsoft Excell a fim de se encontrar médias e porcentagens.

RESULTADOS

A seguir serão apresentados os resultados das médias de idades, flexibilidade, agilidade, frequência de aulas e tempo de prática.

Tabela 1 – Médias dos grupos coletados

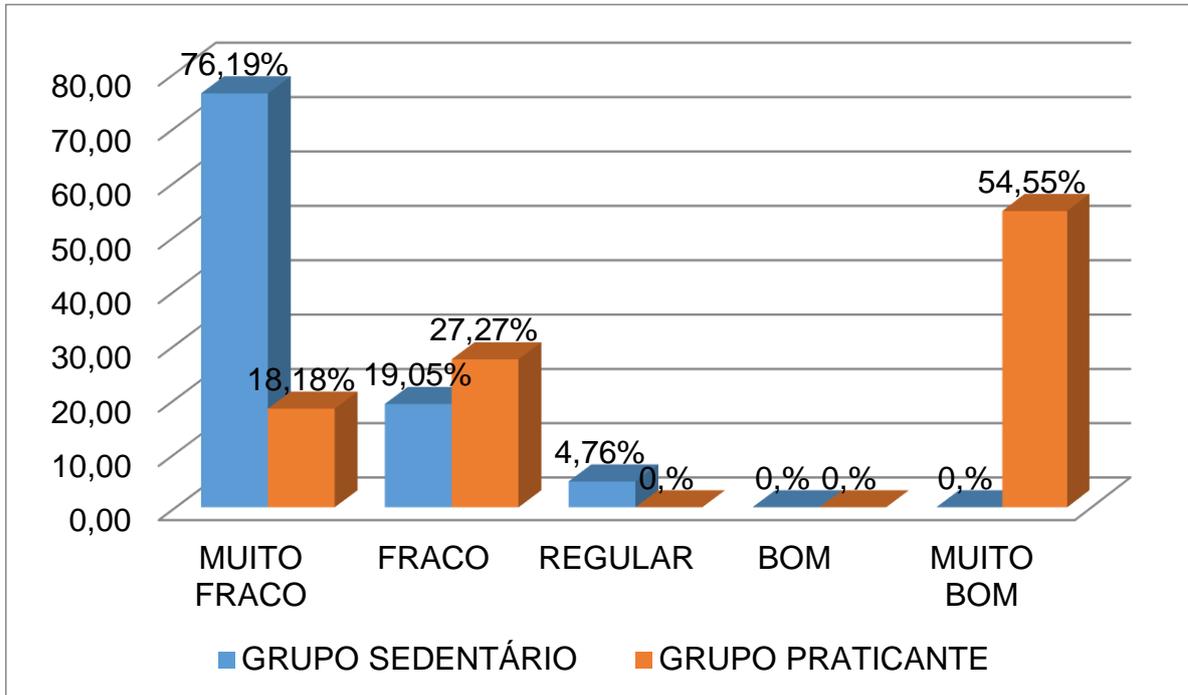
	Média de Idade	Média Total Flexibilidade (centímetros)	Média total de agilidade (segundos)	Média de Frequências de aulas	Média de tempo de prática
Grupo sedentário	67	10,5	0,079	-	-
Grupo praticantes	66,3	21,6	0,055	3	1 ano e 6 meses

Fonte: Leite (2018)

A tabela vem apresentando os resultados da média de idade entre os grupos participante do presente estudo, o sedentário aparecendo com média de idade 67 anos e o praticante com 66,3 concluindo a média de idade praticamente equivalente os dois grupos, apresenta a média de flexibilidade onde o grupo sedentário com a média de 10,5 cm que de acordo com a classificação, e o grupo praticante com 21,6 cm que demonstra uma classificação boa, já a agilidade do grupo sedentário tem média de 0,079 e o grupo controle com 0,055 regular, em relação ao tempo de pratica de atividade física o grupo praticante realiza a atividade hidroginástica três vezes por semana e o sedentário não realizar nem uma prática de atividade.

A seguir será apresentado o gráfico com os resultados dos testes de agilidade no grupo sedentário e o grupo praticante.

GRÁFICO 1- Apresenta comparação da agilidade entre os dois grupos, o grupo sedentário e o grupo praticante da hidroginástica

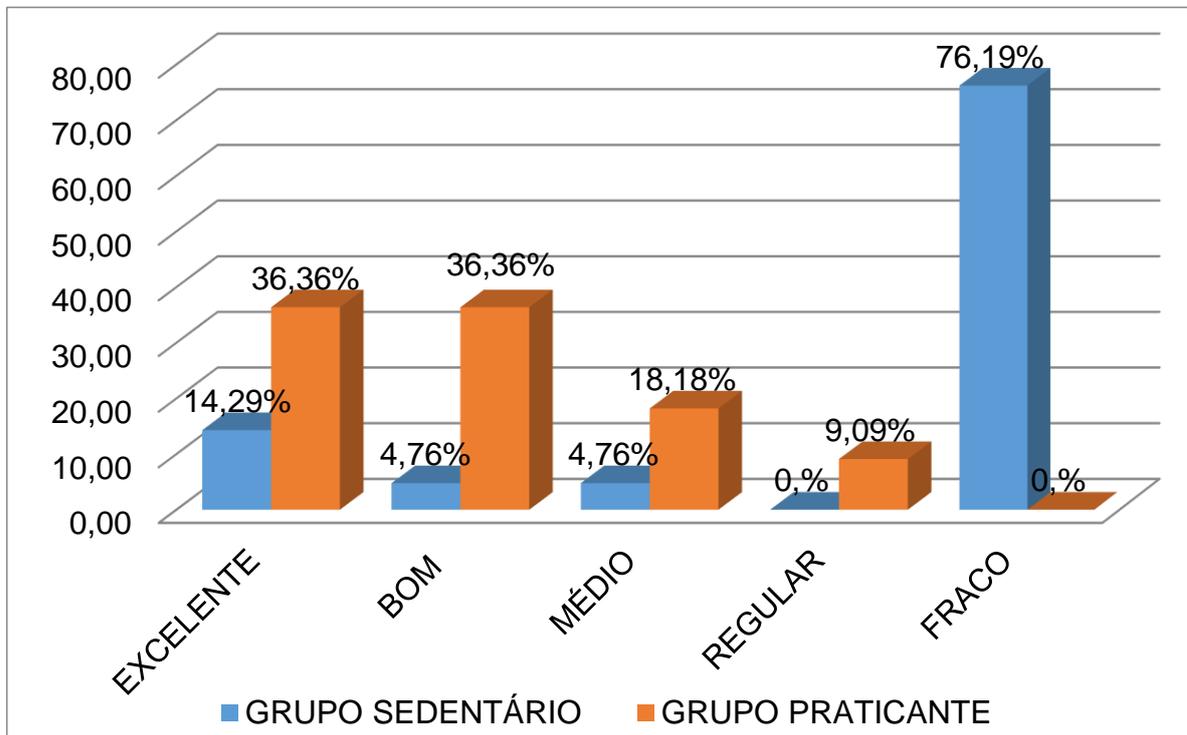


Fonte: Leite, (2018)

É possível verificar no gráfico 1 que a agilidade do grupo sedentário está predominantemente na classificação MUITO FRACO (76,19%) seguida da classificação FRACA (19,05%), quando comparada ao grupo praticante se percebe que a classificação predominante desse grupo foi MUITO BOM (54,55%).

A seguir será apresentado o gráfico com os resultados do teste de flexibilidade no grupo sedentário e o grupo praticante.

GRAFICO 2- Apresenta a comparação da flexibilidade entre os dois grupos, o grupo sedentário e o grupo praticante da hidroginástica.



Fonte: Leite, (2018)

No gráfico 2 é possível constatar que a flexibilidade do grupo praticante é superior ao grupo não praticante, com 36,36 % na classificação EXCELENTE, seguindo de 36,36% BOM. Enquanto o grupo não praticante a predominância está na classificação FRACO com 76,19%.

DISCUSSÃO

Segundo Madeiras (2015), agilidade é definida como a capacidade que o indivíduo tem em realizar movimentos rápidos com mudanças e sentidos, a onde se constitui como a velocidade caracterizada como movimentos acíclicos, seus principais fatores são a força velocidade, flexibilidade, coordenação. Para se ter um bom nível de agilidade é preciso de dependência de outras capacidades físicas como a força muscular, flexibilidade e velocidade. A agilidade é composta pelas as capacidades física que com o tempo sofrem alterações onde se contribuí a

debilidade da aptidão funcional do idoso e interfere nas suas atividades cotidianas e conseqüentemente prejudica sua autonomia.

A agilidade é uma das capacidades físicas que sofre sensíveis alterações de declínio com o envelhecimento, onde há contribuição para a debilidade na aptidão funcional do idoso, que vem interferindo em suas atividades cotidianas e conseqüentemente, acaba prejudicando sua autonomia e qualidade de vida. Essa capacidade física é requisitada em muitas atividades do cotidiano do idoso, como andar desviando de outras pessoas e obstáculos, locomover-se carregando objetos e andar rapidamente pela casa para atender ao telefone ou campainha. Portanto, manter bons níveis de agilidade pode contribuir na prevenção de quedas, fato muito comum entre indivíduos idosos (MIYASIKE, 2002).

Com tudo a prática regular de atividades físicas ajuda a melhorar essas perdas funcional da agilidade que o envelhecimento proporcionar, o presente trabalho vem mostrando a realidade apresentando um percentual muito relevante de diferença. A onde aparecer os idosos sedentários com 76,19% com a agilidade muito fraco e o grupo de idosos praticante da hidroginástica com o total de 18,18%, em relação a uma agilidade muito boa o grupo sedentário tem um percentual de 0% e o grupo praticante com 54,55%, mostrando assim a importância da prática da atividade física na terceira idade. (MADEIRAS, 2015)

A flexibilidade é um dos diversos componentes da aptidão física que nos auxilia muito no dia-dia ela é a responsável por nos proporcionar executar movimentos em amplitudes máximas, porém ao envelhecermos a flexibilidade diminui ou por fatores endógenos que incluem a idade e o gênero ou por fatores exógenos que incluem a temperatura, horários do dia condicionamento físico entre outros. Sendo assim para que essa valência não diminua ao ponto de prejudicar os nossos trabalhos diários a forma mais simples de manter essa flexibilidade é através de exercícios físicos. (DANTAS, 2013).

Segundo Manual 2006, o envelhecimento biológico é um fenômeno multifatorial que está associado a profundas mudanças na atividade das células, tecidos e órgãos, como também com a redução da eficácia de um conjunto de processos fisiológicos. Do ponto de vista funcional, a população de indivíduos chamados “da terceira idade” – cuja expectativa de vida tem vindo aumentando

significavelmente nos últimos anos, com tudo se caracteriza-se, entre outros aspectos, por um decréscimo do sistema neuromuscular, verificando-se a perda de massa muscular, debilidade do sistema muscular, redução da flexibilidade, da força, da resistência e da mobilidade articular, fatores que, por decorrência, determinam limitação da capacidade de coordenação e de controle do equilíbrio corporal estático e dinâmico.

Segundo Cunha 2013, a flexibilidade, a “elasticidade” dos tendões, ligamentos e cápsulas articulares diminuem com a idade devido à deficiência de colágeno, determinando que durante a vida ativa, adultos percam algo como 8 – 10 cm de flexibilidade na região lombar e no quadril, quando medido por meio do teste sitand reach⁴. A restrição na amplitude de movimento das grandes articulações torna-se maior no período da aposentadoria e, eventualmente, a independência é ameaçada porque o indivíduo não consegue utilizar um carro ou um banheiro sem adaptações, subir uma pequena escada ou mesmo combinar os movimentos de vestir-se, uma perda funcional diária que muitas vezes chegam a depender das pessoas pra realização de funções diárias, que antes poderiam realizar sem ajudar de pessoas.

O exercício físico quando é praticado dia a dia tem vários benefícios para os seus adeptos, entre eles um bom condicionamento um melhor alto estima a circulação sanguínea é mais eficaz a agilidade como estudos apresenta, e com a flexibilidade também não se torna diferente o estudo vem mostrando que os idosos sedentários possuem uma flexibilidade fraca 76,19% e o grupo ativo que pratica exercício físico tem 0%. Aparecendo também o grupo sedentário com o percentual de excelente de 14,29% e o grupo praticante com 36,36% e com uma porcentagem boa também de 36,36%, já o grupo sedentário com 4,76% mostrando assim que a prática de exercícios físicos regular tem seus benefícios.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados da presente pesquisa demonstram que idosos praticantes de hidroginástica possuem níveis de agilidade e flexibilidade superiores ao grupo sedentário. O tempo de prática parece influenciar nos níveis de agilidade e flexibilidade. O que indica que a prática de atividade física melhora as capacidades funcionais e de aptidão física de idosos gradativamente.

A relevância desse estudo para a população se baseia na afirmação de que a prática de hidroginástica continua sendo uma excelente atividade física para a manutenção da saúde de idosos. Bem como para sua qualidade de vida.

Entender o envelhecimento e os fatores que contribuem positivamente para o prolongamento das capacidades físicas, são de extrema relevância para se estabelecer práticas adequadas nessa faixa etária.

É necessário cada vez mais estudos que busquem comprovar a eficácia das atividades físicas, no bem-estar emocional e no lazer de idosos. A fim de contribuir para o entendimento sobre o envelhecer com saúde e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, A. P. P. V.; VERAS, Renato Peixoto; DOIMO, Leonice Aparecida. Avaliação do equilíbrio estático e dinâmico de idosas praticantes de hidroginástica e ginástica. **RevBrasCineantropom Desempenho Hum**, v. 12, n. 1, p. 55-61, 2010.
- ARAÚJO, Vanessa Suligo. **Benefícios do exercício físico na terceira idade**. 2015
- CORBETTA, Angélica Rui et al. Os testes de flexibilidade do banco de Wells realizados em jovens no processo de recrutamento obrigatório demonstraram que a atividade física não influencia na flexibilidade muscular. **RBPFOX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 2, n. 10, 2011.
- CUNHA, Nickson Yago Ribeiro da. **Efeito do treinamento de flexibilidade em escolares de 9 a 11 anos do ensino fundamental**. 2013.
- CIPRIANI, Natália Cristina Santos et al. Aptidão funcional de idosas praticantes de atividades físicas. **RevBrasCineantropom Desempenho Hum**, v. 12, n. 2, p. 106-11, 2010.
- MADEIRAS, JOSELENE GOMES et al. ATIVIDADE FÍSICA NA AGILIDADE DE IDOSOS. **REVISTA UNINGÁ**, v. 44, n. 1, 2018.
- DE CAMPOS ALMEIDA, Raissa Aparecida et al. Perfil das mulheres idosas praticantes de hidroginástica do UNIVAG. **Seminário Transdisciplinar da Saúde**, n. 01, 2018.
- DE ALBUQUERQUE, Isabella Martins et al. Capacidade funcional submáxima e força muscular respiratória entre idosas praticantes de hidroginástica e dança: um estudo comparativo. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, n. 2, p. 327-336, 2013.
- FAUSTINO, Francisca Sousa; KUMMER, Regina Helena Martins; RIBAS, Danieli Isabel Romanovitch. Avaliação dos efeitos dos exercícios psicomotores na

coordenação e agilidade de idosos. **Cadernos da Escola de Saúde**, v. 2, n. 16, 2017.

FECHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERI, Nicolino. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **InterSciencePlace**, v. 1, n. 20, 2015.

GÜNTHER, Hartmut. Pesquisa qualitativa versus pesquisa quantitativa: esta é a questão. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v. 22, n. 2, p. 201-210, 2006.

RIBEIRO, Cibele CalviAnic. **Nível de flexibilidade obtido pelo teste de sentar e alcançar** a partir de estudo realizado na Grande São Paulo. 2010.

MADEIRAS, JOSELENE GOMES et al. **ATIVIDADE FÍSICA NA AGILIDADE DE IDOSOS**. REVISTA UNINGÁ, v. 44, n. 1, 2018.

MANUAL, DURAÇÃO SOBRE A. FORÇA MUSCULAR. Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas. **Rev. bras. fisioter**, v. 10, n. 1, p. 127-132, 2006.

MIYASIKE-DA-SILVA, Veronica et al. Nível de agilidade em indivíduos entre 42 e 73 anos: efeitos de um programa de atividades físicas generalizadas de intensidade moderada. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 23, n. 3, 2002.

MOREIRA, C. F. Aptidão física funcional de idosos praticantes de hidroginástica. **Trabalho de conclusão de curso (graduação em Educação Física) Universidade Estadual de Maringá–UEM**, 2009.

MONTENEGRO, Cristianne Morgado; CARVALHO, Gustavo Azevedo. AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE EM ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL NA CIDADE DE MANAUS-AM-DOI: [http://dx. doi. org/10.18511/0103-1716/rbcm. v22n2p5-12](http://dx.doi.org/10.18511/0103-1716/rbcm.v22n2p5-12). **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 22, n. 2, p. 5-12, 2013.

PUGA, Guilherme Moraes et al. **Utilização de testes de caminhada para avaliação da aptidão aeróbia**. 2007.

OLKOSKI, Mabel Micheline et al. Metodologia para o planejamento de aulas de hidroginástica. **Motricidade**, v. 9, n. 3, 2013.

VASCONCELOS, Tarcísio Lacerda. Comparação das respostas de frequência cardíaca máxima através de equações preditivas e teste máximo em laboratório. **RBPFX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 1, n. 2, 2011.

ANEXOS

ANEXO 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado Sr.(a).

(JENIFER KELLY PINHEIRO, CPF. 03778253360, UNILEÃO) está realizando a pesquisa intitulada (“NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE E AGILIDADE DE IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA”), que tem como objetivos (COMPARAR OS NIVEIS DE FLEXIBILIDADE E AGILIDADE DE IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE HIDROGINASTICA). Para isso, está desenvolvendo um estudo que consta das seguintes etapas: (COLETA DE DADOS COM OS TESTES).

Por essa razão, o (a) convidamos a participar da pesquisa. Sua participação consistirá em (OS PARTICIPANTES SERÃO SUBMETIDOS A REALIZAÇÕES DE DOIS TESTES ENTRE ELES O DE FLEXIBILIDADE UTILIZANDO O BANCO DE WELLS, E AGILIDADE LEVANTAR E CAMINHA, UTILIZANDO UMA CADEIRA, CRONOMETRO E CONE).

Os procedimentos utilizados (PRIMEIRA ETAPA OS PARTICIPANTES RESPONDERAM UM QUESTIONÁRIO DE ANAMNESE, SEGUNDO MOMENTO A COLETA DE BADOS, TERCEIRO MOMENTO OBTEÇÃO DOS RESULTADOS) poderão trazer algum desconforto, como por exemplo (O DESCONFORTO QUE O PARTICIPANTE POSSA TER EM RELAÇÃO A RESPOSTA INDIVIDUAIS DO QUESTIONARIO E EM PARTICIPAR DOS TESTE). O tipo de procedimento apresenta um risco (O RISCO QUE O INDIVIDUO POSSA TER EM PARTICIPAR DA PESQUISAR É CAIR ENQUANTO ESTIVER CAMINHANDO, ESSE É O RISCO MÁXIMO QUE PODE ACONTECER), mas que será reduzido mediante (O CUIDADO COM O LOCAL DA REALIZAÇÃO DOS TESTES, LOCAL COM PISO ANTIDERRAPANTE E O CUIDADO COM O PISO PARA NÃO ESTÁ MOLHADO NO MOMENTO DE COLETAS). Nos casos em que os procedimentos utilizados no estudo tragam algum desconforto ou sejam detectadas alterações que necessitem de assistência imediata ou tardia, eu (JENIFER KELLY PINHEIRO) ou (CICERO

CLEBSON DA SILVA LEITE) serei o responsável pelo encaminhamento ao (ESPECIFICAR O LOCAL OU SERVIÇO ESPECIALIZADO QUE PRESTARÁ ASSISTÊNCIA ESPECÍFICA AOS PARTICIPANTES DO ESTUDO).

Os benefícios esperados com este estudo são no sentido de (SABER QUAL DOS PÚBLICOS TEM O MAIOR NÍVEL DE FLEXIBILIDADE E AGILIDADE, SENDO ASSIM COM A RESPOSTA OS INDIVÍDUOS PASSAR FAZER UMA ROTINA DIFERENCIADA BUSCANDO MAIS SAÚDE PELO O CAMINHO COERENTE).

Toda informação que o (a) Sr.(a) nos fornecer será utilizada somente para esta pesquisa. As (RESPOSTAS, DADOS PESSOAIS, DADOS DE EXAMES LABORATORIAIS, AVALIAÇÕES FÍSICAS, AVALIAÇÕES MENTAIS ETC) serão confidenciais e seu nome não aparecerá em (QUESTIONÁRIOS, FITAS GRAVADAS, FICHAS DE AVALIAÇÃO, ETC.), inclusive quando os resultados forem apresentados.

A sua participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Caso aceite participar, não receberá nenhuma compensação financeira. Também não sofrerá qualquer prejuízo se não aceitar ou se desistir após ter iniciado (ENTREVISTA, AVALIAÇÕES, EXAMES ETC.). Se tiver alguma dúvida a respeito dos objetivos da pesquisa e/ou dos métodos utilizados na mesma, pode procurar (JENIFER KELLY PINHEIRO, CICERO CLEBSON DA SILVA LEITE RUA: CECÍLIA MEIRELES,65 ANTONIO VIERA, CELULAR: (88) 99822-085), nos seguintes horários (DE DOMINGO A DOMINGO 07:00 AS 17:00)

Se desejar obter informações sobre os seus direitos e os aspectos éticos envolvidos na pesquisa poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP 63040-000 CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO, localizado à AVENIDA LEÃO SAMPAIO, 400 telefones (88) 99822-0385 JUAZEIRO DO NORTE-CE. Caso esteja de acordo em participar da pesquisa, deve preencher e assinar o Termo de Consentimento Pós-Esclarecido que se segue, recebendo uma cópia do mesmo.

Local e data

Assinatura do Pesquisador

ANEXO 2– TERMO DE CONSENTIMENTO PÓS-ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO

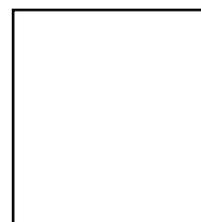
PÓS-ESCLARECIDO

Pelo presente instrumento que atende às exigências legais, eu _____, portador (a) do Cadastro de Pessoa Física (CPF) número _____, declaro que, após leitura minuciosa do TCLE, tive oportunidade de fazer perguntas e esclarecer dúvidas que foram devidamente explicadas pelos pesquisadores.

Ciente dos serviços e procedimentos aos quais serei submetido e não restando quaisquer dúvidas a respeito do lido e explicado, firmo meu CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO em participar voluntariamente da pesquisa (“NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE E AGILIDADE DE IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA”), assinando o presente documento em duas vias de igual teor e valor.

_____, _____ de _____ de _____.

Assinatura do participante ou Representante legal



Impressão dactiloscópica

Assinatura do Pesquisador

ANEXO-3 AVALIAÇÃO DE ANAMNESE

NOME: _____

IDADE: _____ TELEFONE: _____

ENDEREÇO: _____

01°- Pratica alguma atividade física atualmente?

Sim ()

Não ()

02°- Quanto tempo pratica a modalidade da hidroginástica?

01 a 3 meses () 03 a 12 meses () mais de 12 meses ()

Não pratico ()

03°- Quantas vezes na semana pratica a modalidade da hidroginástica?

ANEXO-4 Instrumentos e procedimentos do teste de flexibilidade

Para avaliar a flexibilidade será utilizado o protocolo do banco de Wells (2010), protocolo Pollock, M.L e Wilmone J.H., (1993), o participante senta-se com as pernas juntas, joelhos estendidos e as plantas dos pés colocadas contra a borda da caixa. O participante tenta alcançar lentamente a frente o mais distante possível ao longo do topo do banco, conservando as duas mãos paralelas, não podendo flexionar os joelhos, devesse manter esta posição momentaneamente, para se obter a classificação da flexibilidade será utilizado a tabela de referencias saúde em movimentos. Para se ter um resultado o participante realiza três tentativas depois se pega a pontuação maior entre as tentativas e se obtém a classificação de acordo com a tabela a baixo.

Excelente	22 ou mais
Bom	Entre 19-21
médio	Entre 14-18
Regular	Entre 12-13
Fraco	11 ou menos

Sentar e alcançar- com banco (em centímetros)- masculino e feminino

ANEXO-5 Instrumentos e procedimentos do teste de agilidade

Para o teste de agilidade foi utilizado o protocolo do teste levanta e caminhar, o avaliado começa em uma posição sentada na cadeira com uma postura ereta, mãos nas coxas e os pés no chão com um pé levemente na frente do outro, ao comando o avaliado deve levantar da cadeira, caminhar o mais rápido possível até o cone, contorná-lo e volta para a cadeira, sentando-se novamente. Para a classificação será utilizada a tabela Rickli e Jones (2007), contendo na mesma uma classificação para o sexo feminino e masculino, a onde será levado em conta o numero o maior tempo de execuções.

Classificação	Pontuação	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Levantar e caminha Homens	Para Somar ao IAFG	Anos de Idade						
Muito fraco	5	>6,2	>6,6	>7,3	>7,6	>9,0	>10	>12,1
Fraco	10	6,1-5,5	6,5-5,9	7,2-6,4	7,5-6,7	8,9-7,8	9,9-8,5	12-10,2
Regular	15	5,4-4,9	5,8-5,3	6,3-5,6	6,6-5,9	7,7-6,7	8,4-7,3	10,1-8,6
Bom	20	4,8-4,2	5,2-4,6	5,5-4,7	5,8-5,0	6,6-5,4	7,2-5,8	8,5-6,7

Muito bom	25	<4,1	<4,5	<4,6	<4,9	<5,3	<5,7	<6,6
-----------	----	------	------	------	------	------	------	------

Mulheres

Classificação	Pontuação	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Levantar e caminha Homens	Para Somar ao IAFG	Anos de Idade						
Muito fraco	5	>5,8	>6,1	>6,4	>7,5	>7,9	>9,4	>10,5
Fraco	10	5,7-5,0	6,0-5,4	6,3-5,6	7,4-6,4	7,8-6,9	9,3-7,9	10,4-8,8
Regular	15	4,9-4,4	5,3-4,8	5,5-5,0	6,3-5,4	6,8-6,0	7,8-6,5	8,7-7,4
Bom	20	4,3-3,6	4,7-4,1	4,9-4,2	5,3-4,3	5,9-4,9	6,4-5,0	7,3-5,7
Muito bom	25	<3,5	<4,0	<4,1	<4,2	<4,8	<4,9	<5,6

Homens

APÊNDICES