

# GUIA PRÁTICO DE EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO COMO PROMOTOR DE AUTONOMIA EM UM GRUPO DE MULHERES

Promoting autonomy in a group of women with a practical guide to stretching

Guía práctica de ejercicios de estiramiento como promotor de autonomía en un grupo de mujeres

## Tialhes Farias Marconato

Graduando em Terapia Ocupacional pela Universidade Federal de Santa Maria - UFSM. Rio Grande do Sul, Brasil.

[tialhes@gmail.com](mailto:tialhes@gmail.com)

## Silvani Vargas Vieira

Docente do Departamento de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Santa Maria - UFSM. Rio Grande do Sul, Brasil.

[silvani.vieira@ufsm.br](mailto:silvani.vieira@ufsm.br)

## Miriam Cabrera Corvelo Delboni

Docente do Departamento de Terapia Ocupacional e do Programa de Pós-graduação em Gerontologia da Universidade Federal de Santa Maria - UFSM. Rio Grande do Sul, Brasil.

[miriamdelboni@gmail.com](mailto:miriamdelboni@gmail.com)

## Fernanda Alves Carvalho de Miranda

Docente do Departamento de Fisioterapia da Universidade Federal de Santa Maria - UFSM. Rio Grande do Sul, Brasil.

[fernandaoak@hotmail.com](mailto:fernandaoak@hotmail.com)

## Resumo

A Terapia Ocupacional desenvolve sua prática e estudo sobre as atividades humanas com a utilização de recursos e instrumentos terapêuticos, que podem beneficiar o processo de envelhecimento. Nesse sentido, o estudo visou reconhecer e descrever a percepção de mulheres com idade entre 40 e 60 anos de idade, participantes de um grupo de Terapia Ocupacional, quanto às repercussões da utilização de um Guia Prático de Alongamento, no desempenho das atividades cotidianas. Para tanto, realizou-se uma pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva, por meio de Grupo Focal. Verificou-se que a utilização do Guia influenciou no controle da dor, na autonomia para realização de atividades de vida diária e na percepção do próprio corpo das participantes do estudo. Conclui-se que o Guia Prático de Alongamento é uma ferramenta simples, porém relevante para melhorar a consciência corporal, a autonomia e independência de indivíduos em processo de envelhecimento, sugerindo-o como um instrumento indicado para outras populações.

**Palavras-Chaves:** Exercícios de Alongamento Muscular; Pesquisa Qualitativa; Terapia Ocupacional.

414

## Abstract

Occupational Therapy carries out the practice and study of human activities by employing therapeutic resources and instruments, which can benefit the aging process. Thus, the aim of this study was to identify and describe the perception of women between the ages of 40 and 60 in an Occupational Therapy group regarding the effects of using a Practical Guide to Stretching on the performance of their daily activities. In that sense, a qualitative, exploratory and descriptive Focus Group research was carried out. It was verified that the use of the Practical Guide had an influence on participants' pain control, autonomy to perform daily activities and body perception. It was concluded that the Practical Guide to Stretching is a simple but relevant tool that helps aging individuals improve their body awareness, autonomy and independence. It is also a suitable tool for other populations.

**Keywords:** Muscle Stretching Exercises; Qualitative Research; Occupational Therapy.

## Resumen

La Terapia Ocupacional desarrolla su práctica y estudio sobre las actividades humanas con la utilización de los recursos e instrumentos terapéuticos, que pueden beneficiar el proceso de envejecimiento. En este sentido, el estudio se propuso a reconocer y describir la percepción de las mujeres con edad entre 40 y 60 años, participantes de un grupo de Terapia Ocupacional, cuanto a las repercusiones de la utilización de una Guía Práctica de Estiramiento, en el desempeño de las actividades cotidianas. Para eso se ha realizado una pesquisa cualitativa, exploratoria y descriptiva, por medio del Grupo Focal. Se verificó que la utilización de la guía influyó en el control del dolor, en la autonomía para realización de las actividades de la vida diaria y en la percepción del propio cuerpo de las participantes del estudio. Se concluye que la Guía Práctica de Estiramiento es una herramienta simple, pero relevante para mejorar la conciencia corporal, la autonomía e independencia de individuos en proceso de envejecimiento, sugiriéndolo como un instrumento indicado para otras poblaciones.

**Palabras clave:** Ejercicios de Estiramiento Muscular; Pesquisa cualitativa; Terapia Ocupacional.

## 1 INTRODUÇÃO

A Terapia Ocupacional (TO) é uma profissão da área da saúde, que nasceu no campo da reabilitação. Em sua história a TO se estruturou como profissão no século XX, inicialmente voltada para reabilitar os incapacitados, físico e mentalmente, principalmente, após as guerras mundiais<sup>1</sup>. Nesse contexto a TO surgiu no Brasil na década de 50 com as primeiras escolas para formar estes profissionais<sup>2</sup>. Segundo Gutterres e Barfknecht<sup>3</sup>, a TO desenvolve sua prática e estudo às atividades humanas com a utilização de recursos e instrumentos terapêuticos.

A população em processo de envelhecimento pode ser beneficiada por esta atuação. Segundo Brito e Litvoc<sup>4</sup>, processo de envelhecimento é um estágio que acomete os indivíduos no decorrer de suas vidas. No Brasil a expectativa de vida vem crescendo e por consequência ocorre o aumento da população<sup>5</sup>. Neste sentido a TO favorece ao envelhecimento mais digno e adequado nos diversos cenários sociais<sup>6,7</sup>. Deste modo, quando se pensa na atuação da TO no processo do envelhecimento, busca-se compreender todas as mudanças nessa etapa da vida.

Nesta perspectiva, durante a graduação em TO houve uma aproximação em um grupo de mulheres que estão em processo de envelhecimento. Neste grupo foi desenvolvido um Guia Prático de Exercícios de Alongamento (Guia) com o objetivo de orientar as integrantes do grupo a se exercitarem em casa, contendo imagens de uma das participantes demonstrando algumas posturas de alongamento. Segundo Galloet et al.<sup>8</sup>, a prática de alongamento contribui com diversos benefícios físicos e psicossociais, tais como: a flexibilidade, o equilíbrio, a melhora da capacidade funcional, na aquisição de maior independência e autonomia na realização nas atividades de vida diária (AVD).

Dessa forma, o princípio do Guia é estimular a autonomia e independência das integrantes do grupo, facilitando a manutenção de suas AVD. Segundo Nelson et al.<sup>9</sup> a manutenção da capacidade funcional e da autonomia para os indivíduos, visa a longevidade associada à qualidade de vida, por meio de hábitos de vida que reduzam o risco de adoecimento e favoreçam o desenvolvimento de um envelhecimento saudável e com maior autonomia.

Neste estudo, de abordagem qualitativa, o objetivo é reconhecer e descrever a percepção das usuárias participantes de um grupo de mulheres em processo de

envelhecimento sob intervenção da Terapia Ocupacional, quanto as repercussões do Guia para o desempenho nas atividades cotidianas, na independência e na qualidade de vida.

## 2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A proposta apresentada é uma pesquisa de natureza qualitativa, exploratória e descritiva, de estudo de caso, por meio da técnica de coleta de dados denominada Grupo Focal. Esta pesquisa foi aprovada em Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) da instituição ao qual o estudo está vinculado, sob o parecer de número 1.452.284 sob registro na CAEE 53665816.1.0000.5346

Participaram deste estudo, 6 mulheres, com idades entre 40 e 60 anos, diabéticas (o diabetes é descrito como um grupo heterogêneo de distúrbios metabólicos que apresenta em comum a hiperglicemia, resultantes de defeitos na secreção e/ou na ação da insulina)<sup>10</sup> e hipertensas (A hipertensão é a condição clínica multifatorial caracterizada pela elevação da pressão arterial  $\geq 140/90$ )<sup>11</sup>, que se dispuseram a utilizar o Guia durante os meses de maio de 2016 a junho de 2017 e que já participavam de um grupo presencial de intervenção em Terapia Ocupacional com práticas corporais. Todas as participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e concordaram em participar do estudo de forma voluntária.

O Guia foi construído pelos pesquisadores que também estavam envolvidos no grupo presencial de intervenção em TO que ocorre semanalmente em um Centro de Convivência comunitário, na região central do estado do Rio Grande do Sul. Este grupo de intervenção em TO tem por objetivo proporcionar qualidade de vida através de um espaço de interação, convivência, socialização, fortalecimento de vínculos e troca de experiências. As atividades no grupo ocorrem três vezes por semana, com duração de 60 minutos cada encontro.

O Guia contém 24 imagens (apêndice 1) com posturas de exercícios de alongamento expostos em ordem céfalo-caudal, ou seja, desde alongamentos para a região cervical até membros inferiores. As posturas foram fundamentadas em Kisner e Colby<sup>12</sup>. Segundo estes autores, o alongamento ativo é um tipo de procedimento de alongamento muscular que as participantes podem realizar de modo independente após instrução cuidadosa e prática supervisionada. Essa forma de alongamento é geralmente um componente essencial do programa de exercícios domiciliares. Para a demonstração das posturas expostas no Guia,

contou-se com a participação voluntária de uma das integrantes do grupo para realizar fotos demonstrando os exercícios. As fotos foram produzidas no Centro de Convivência onde ocorre a intervenção em TO, após a autorização e aceitação da participante e assinatura do Termo de Autorização de divulgação das imagens. O manual foi impresso na Gráfica da Universidade Federal de Santa Maria.

A coleta de dados se deu por meio de um grupo focal realizado em um único encontro, que por decisão dos pesquisadores, o moderador não poderia ter envolvimento com o grupo, para que não houvesse indução ou influência nas respostas das participantes. O grupo focal é uma entre diversas modalidades disponíveis de entrevista grupal ou grupo de discussão<sup>13</sup>. Os integrantes dialogam sobre um determinado assunto particular, ao receber estímulos adequados para o debate<sup>14</sup>. O moderador tem o objetivo de conduzir a discussão na busca de informações detalhadas. Para a realização do grupo, foi feito um círculo com cadeiras para acomodar as participantes e os pesquisadores, criando um ambiente sem formalidades, sem interferências externas e deixando-as à vontade. Durante as discussões das participantes, foi utilizado um gravador de voz digital, posicionado no centro do círculo para registro fidedigno de todas as informações para posterior transcrição. Não houve, em nenhum momento, identificação das participantes no registro digital de seus relatos, o que tornou a confidencialidade ainda mais segura.

417

Neste caso, pelo tema não envolver questões polêmicas, e para não constranger com o envolvimento de mais um pesquisador, considerando o baixo número de participantes, foi excluída a figura do redator.

A coleta dos dados foi guiada por três questões que contemplam os objetivos deste estudo e foram elaboradas pelos pesquisadores: qual a utilização na sua rotina diária do Guia Prático de Alongamento; qual a sua percepção sobre as repercussões da utilização do Guia Prático de Alongamento sobre o desempenho nas atividades cotidianas (seu dia a dia), na independência (na sua habilidade de desenvolver as atividades sem auxílio de outra pessoa) e na qualidade de vida em geral; considerando a sua percepção do seu desempenho nas atividades cotidianas, na independência e na qualidade de vida qual a diferença entre a utilização do Guia Prático de Alongamento e a sua não utilização, ou seja, quando você ainda não havia recebido o Guia no grupo.

O tempo de duração do grupo focal foi de 63 minutos. O grupo focal foi encerrado a partir da percepção da moderadora quanto à saturação dos dados e informações fornecidas pelo grupo, ou seja, novas informações e contribuições das participantes não ocorreriam mais.

Os dados foram coletados e transcritos em Word® que envolveu uma análise inicial dos mesmos. Após a análise inicial, os dados foram organizados a partir da leitura e releitura que visaram a identificação de temas e temáticas mais frequentes, de modo indutivo. Esse processo exigiu, dos pesquisadores, aproximações e distanciamentos dos dados, hora refutando, hora aprovando categorias, a fim de delimitar as categorias de análise<sup>15</sup>.

### **3 RESULTADOS**

A partir da análise dos dados foram identificadas seis categorias: frequência de utilização do Guia; influência da utilização do Guia sobre a dor; influência do Guia para a autonomia às atividades de vida diária; como se sentem seguindo os alongamentos do Guia; percepção do próprio corpo antes e depois da utilização do Guia; sugestões das participantes ao Guia. Para apresentação dos dados, ou seja, dos relatos das participantes e manutenção da sua privacidade, elas foram identificadas por codinomes de pedras preciosas: Rubi, Jade, Ametista, Granada, Citrino, Safira.

418

#### **3.1 Frequência de utilização do Guia**

A frequência de utilização do Guia foi bastante variável para cada participante.

*Olha, eu, 3 vezes por semana, depende.* [Granada]

*Eu também quando eu me lembro [Alongamento].* [Safira]

Porém, ficou evidente, nos relatos, que a utilização está diretamente relacionada à auto percepção da necessidade física, em busca de se sentir melhor, com menos dor e melhor capacidade de realizar as atividades. A transcrição das palavras das participantes podem exemplificar tal achado:

*Faço um pouco no início, no meio e no fim quando eu sinto a musculatura (rígida). [Citrino]*

*Hoje eu vou limpar a casa, então hoje eu vou fazer, porque hoje eu vou precisar né? (...).[Jade]*

### **3.2 Influência da utilização do Guia sobre a dor**

Com a utilização do Guia, observou-se, pelo relato das participantes, que ao realizar tarefas do cotidiano, a dor física era sentida com menos intensidade, fazendo com que se sentissem mais confortáveis e dispostas ao realizar tais tarefas.

*Ah... tenho uma dorzinha aqui, e alongo. [Ametista]*

*Aí eu tenho muita dor nas costas, com esse alongamento eu me sentia confortável para fazer todos os movimentos. [Jade]*

Inclusive indicaram que outras intervenções, como a fisioterapia, podem ser dispensadas, diante da melhora de sua condição algica e de manutenção das suas atividades.

*Eu já tive bursite e tendinite né, e foi bem grave até, durante o final de ano passei todo o verão com dor, e com Fisioterapia e tratamento. Mas agora que estou pintando, utilizo as técnicas de alongamento né, ombro, braços principalmente o braço direito, e não se manifestou, agora peguei uma temporada bastante e não apareceu, as vezes estou pintando e levanto e já faço né [Alongamento], até as vezes faço mais vezes, faço um pouco no início, no meio e no fim quando eu sinto a musculatura doída eu já faço (alongamento). [Citrino]*

*Antes dos alongamentos o doutor queria que fizesse Fisioterapia do joelho e no ombro, quando eu fico travada aqui assim [apontando a região do corpo], não tem jeito, e depois os alongamentos nunca mais senti dores. [Rubi]*

### **3.3 Influência do Guia para a autonomia às atividades de vida diária**

Os principais benefícios do Guia, em relação à autonomia para a realização das AVD, baseados nos relatos das participantes, são de manter a funcionalidade que elas já têm, em

alguns casos, prevenir o encurtamento muscular e aumentar a flexibilidade para facilitar o desempenho nessas atividades sem necessitar de auxílio de outra pessoa. Inclusive um dos relatos, destacado abaixo, descreve o início da dependência funcional sendo revertida por meio da utilização do Guia em seu dia a dia.

*Mas se tiver que subir em uma cadeira, em uma escada, me abaixo, limpo em baixo da cama, sou sempre assim. (...) Os tope eu faço, pra trás também assim [colocar o sutiã] (...) [alguém se oferece para auxiliar] pode deixar que eu arrumo, eu digo, pode deixar comigo. [Granada]*

*Pra sair [do carro] também era horrível, agora não tem problema. (...) e os pratos que a gente não usa todo dia a gente põem em cima [prateleira alta], eu sempre pedia, minha filha pega os pratos lá pra mim que eu não consigo, agora eu subo na cadeira, desço da cadeira. (...) e também pra subir no ônibus que a gente tem idade (é mais fácil agora). [Rubi]*

### **3.4 Como se sentem seguindo os alongamentos do Guia**

420

Todas as participantes afirmaram positivamente se sentir bem em relação aos exercícios do Guia prático. Ao executar os movimentos se sentem mais leves, dispostas e ágeis. É possível afirmar que a utilização do Guia é um hábito saudável de autocuidado e desperta no grupo uma mudança de atitude que conseqüentemente promove a autoestima.

*Faz diferença, sim, me sinto mais solta, mais à vontade. [Safira]*

*Eu também, mais disposta. [Ametista]*

*Eu fiquei mais leve, sabe assim, mais disposta, sabe. [Rubi]*

O Guia foi produzido com fotos de uma mulher, voluntária, do grupo e isso teve elevada importância para as participantes. A figura da modelo serve como um espelho para as demais, além de mostrar a forma correta de realizar os exercícios, estimula as participantes por se tratar de uma pessoa do grupo, do convívio delas e se sentem representadas, no sentido de que é uma pessoa igual a elas e, portanto, elas também são capazes de realizar tais movimentos.

*Mas eu acho que assim, quando é uma pessoa que a gente conhece, a gente fica assim, como é que se diz? Mais motivada! [Rubi]*

*Faz diferença até no jeito que ela se coloca na foto, por que às vezes eu vou fazer os exercícios e eu faço meio que desleixada assim, toda né, aí eu vejo a postura dela e aí eu faço igual. Faço igual ela, eu estou fazendo errado? Faço como ela está fazendo ali né, desde a postura toda, a coluna certinha... Por que às vezes a gente vai fazer uma coisinha, e lá pende pra um lado, eu sou toda meio tortinha, e daí eu faço exatamente como ela tá, como é que a modelo tá ali eu vou fazer. (...) Se ela pode fazer porque que eu não posso fazer né? Faço igualzinho. [Jade]*

### **3.5 Percepção do próprio corpo antes e depois da utilização do Guia**

Nos relatos das participantes é possível notar significativa melhora depois da utilização do Guia. Pois antes do Guia, o grupo relatou, na sua maioria, ter dificuldades em executar as AVD, o que afetava diretamente a qualidade de vida de cada uma. A partir dos relatos foi possível perceber que, após o contato com o Guia e realização dos alongamentos, houve uma melhora de equilíbrio, flexibilidade, percepção corporal e conseqüentemente autoconfiança.

*Faz diferença e muita, quando eu comecei eu estava dura, travada assim, porque aqui a gente vinha duas vezes [duas vezes por semana no grupo], mas o resto do tempo, tu vai te... sei lá [não tinha atividade fora do grupo]. E ali com aquele estímulo desses alongamentos em casa, melhorou né, que daí além do que tu faz aqui, tu complementa em casa, dá aquela..., ajuda muito. [Jade]*

*Eu tinha dificuldade de virar a perninha e botar até as meias, botar o tênis sabe? Meu Deus! Bah eu tô com muita barriga, vou ter que perder a barriga se não...Mas não é! É a falta de alongamento, de se posicionar direito. Vai tranquilo (com o guia). [Ametista]*

### **3.6 Sugestões das participantes ao Guia**



Segundo as participantes, a utilização do Guia seria incrementada caso houvesse a cobrança mais frequente para a sua utilização por um profissional da saúde. Pois no dia-a-dia, com o passar do tempo, muitas relataram que esqueceram de fazer os exercícios ou perderam o estímulo.

*Até aqui no salão [no grupo], “oh! Senhoras, vocês tem que fazer, que tal mês lá, vou fazer uma prova com vocês, aí eu quero ver como é que vocês estão, aí nós se puxava mais” (...) Aí a gente teria se interessado mais, se puxado [dedicado] mais né. [Granada]*

*Eu sou meio esquecida, não é meio esquecida, ta ali, botei na geladeira, mas as vezes tu faz uma coisa, faz outra, passa e tu não faz, então se tivesse cobrado... [Jade]*

Porém, o objetivo do Guia era justamente dar autonomia na sua utilização, mas é possível desenvolver momentos para resgatar a necessidade e auxiliar na resolução de dúvidas, periodicamente, nos encontros presenciais.

422

#### **4 DISCUSSÃO**

As contribuições do Guia à rotina diária, o desempenho nas atividades cotidianas, na independência e qualidade de vida, ficaram evidentes nos relatos das participantes. Considerando os dados sobre a *frequência de utilização do Guia*, Aversan e Munster<sup>16</sup>, indicam que a prática regular de atividade física possibilita benefícios nos diversos aspectos do envelhecimento, podendo ser eles físicos ou psicossociais, e que a atividade física é eficaz na promoção da saúde e da autonomia, resultando na manutenção da qualidade de vida da população idosa.

Apesar de não ter sido objeto de preocupação desta investigação, é interessante considerar que o Guia orientava para uma manutenção de cada postura de alongamento de 60 segundos. Almeida et al.<sup>17</sup>, indicam que o alongamento de 30 segundo realizado uma vez por dia é eficiente para promover ganho na extensibilidade muscular e não há diferenças em relação a tempos de manutenção superiores a 30 segundos em indivíduos com idade inferior a 60 anos. Para indivíduos com idade superior a 60 anos o alongamento deve ser mantido por

60 segundos, pois garantirá maior amplitude articular, segundo estes autores. Refletindo sobre essas indicações, é justo afirmar que, apesar da relevância da análise fisiológica e mecânica dos alongamentos, estudos qualitativos podem incrementar as informações sobre as repercussões para a vida das pessoas na perspectiva delas mesmas e ampliar a qualidade das orientações de tais atividades.

Para Almeida e Jabur<sup>18</sup> o alongamento, nos problemas relacionados à coluna, mostra-se um importante fator de contribuição no equilíbrio musculoesquelético, reduzindo as dores provenientes de um desequilíbrio entre força e alongamento muscular. O que corrobora os achados indicados pelas participantes sobre a *influência da utilização do Guia sobre a dor*. Considerando este aspecto, Di Alencar e Matias<sup>19</sup> afirmam que o encurtamento do sistema muscular gera o aumento do gasto energético, desestabilização da postura, induzindo à utilização de fibras musculares compensatórias, compressão das fibras nervosas, aumento das incidências de câibras e conseqüentemente da dor.

Almeida e Jabur<sup>18</sup> investigaram os mitos e verdades sobre flexibilidade com reflexões sobre o treinamento desta à saúde dos seres humanos e prevenção de lesões, constatando que não existe comprovação científica que sustentem essa relação. Os relatos das participantes não apresentaram informações sobre a prevenção, porém indicaram a potencialidade para a redução de demanda a serviços especializados de saúde pela resolutividade que podem apresentar para problemas já percebidos.

As participantes deste estudo também indicaram, positivamente, a *influência do Guia para a autonomia às atividades de vida diária*. Para Toscano e Oliveira<sup>20</sup>, programas de atividade física podem contribuir expressivamente na qualidade de vida na população de idosos, ao promover o engajamento social e também pelo estímulo positivo nos aspectos físicos, o que significa maior autonomia ao desenvolver as AVD.

A autonomia dos idosos nas atividades de vida diária é o principal propósito do Guia. Ferreira<sup>21</sup> defende que a função dos profissionais de saúde não deve ser apenas proporcionar o cuidado técnico a essa população, mas também motivar estes usuários a manterem a sua autonomia e independência para as AVD, com principal foco na promoção da sua saúde física e mental.

Benedetti et al.<sup>22</sup> descrevem que a atividade física previne a dependência, além de ser um estímulo para o bem estar das idosas. Resultando na melhora da autonomia e da independência, o que se refletirá em melhor autoimagem e autoestima. Este autor considera

autoimagem como o desenho mental que o indivíduo faz do próprio corpo, enquanto a autoestima se entende pela atitude positiva ou negativa que o indivíduo tem de si mesmo, o que pensa a respeito de si. Os achados na presente pesquisa corroboram essas afirmações conforme apresentado na categoria *como se sentem seguindo os alongamentos do Guia*. Apesar de tais conceitos não terem sido previstos para esta investigação, as participantes os expuseram em seus relatos, se tornando relevante a sua explanação.

Também no relato das participantes, percebe-se que todas se beneficiam enquanto grupo. Rafacho et al.<sup>23</sup> explica que a intervenção em grupo gera benefícios para os participantes pois passam a adotar novos hábitos de autocuidado, adquirindo maior grau de autonomia, mudanças de atitudes, aumento da autoestima, conseqüentemente, através do vínculo e das trocas de experiências que são compartilhadas no grupo, há melhora da relação familiar e do convívio social.

A categoria *percepção do próprio corpo antes e depois da utilização do Guia* buscou revelar a sensação física do próprio corpo a cada participante. Fundamentando tais achados, Lanuez et al.<sup>24</sup> afirmam que os exercícios físicos específicos de flexibilidade e equilíbrio aumentam a estabilidade postural do idoso, podendo levar à relevante redução das quedas nessa população. Considerando as mais simples atividades diárias às mais complexas, Abate et al.<sup>25</sup> consideram a flexibilidade fundamental às AVD's, pois é dada como a capacidade física responsável pela máxima amplitude de movimento músculo-articular, relevante às diversas atividades que requerem grande amplitude de movimento. Neste sentido, o idoso que tem bons níveis de flexibilidade mantém a autonomia e independência para realizar as AVD's.

Quanto às *sugestões das participantes ao Guia*, para um acompanhamento e cobrança mais enfáticos, Chao et al.<sup>26</sup> contraindicam esta prática. Pois os exercícios físicos devem ser realizados por iniciativa própria, seja individual ou em grupo, para ser eficiente. Os mesmos autores ponderam que programas livres de atividade física representam desafios únicos em comparação com programas supervisionados, pois o praticante tem um maior poder de decisão para fazer livremente, do que em um programa de exercícios controlados. Através da sua automotivação, o praticante deve então decidir quando e onde exercer a atividade.

Já na pesquisa de Picorelli et al.<sup>27</sup> as estratégias motivacionais podem ser benéficas aos exercícios e podem envolver orientações simples, apoio social, reforço positivo, fornecer lembretes como Guia de orientações e telefonemas. Porém, o auxílio de profissionais pode ser

muito desagradável, especialmente em programas de longo prazo, por isso pode-se buscar novos recursos como forma de cuidado. Assim, é possível afirmar que é necessário adaptar a utilização do Guia a cada realidade, grupo, além do modo de cobrança ou não dos alongamentos.

## 5 CONCLUSÕES

A realização deste estudo permitiu investigar quanto às repercussões do Guia de alongamento para o desempenho nas atividades cotidianas das usuárias participantes do grupo focal, sob intervenção da Terapia Ocupacional, obtendo relatos positivos em relação à independência e qualidade de vida destas mulheres. Sob a perspectiva das participantes, o Guia foi eficiente em manter a funcionalidade que elas já possuem, em alguns casos, prevenir o encurtamento muscular e aumentar a flexibilidade facilitando o desempenho nessas atividades cotidianas.

As participantes reconhecem os benefícios do exercício físico utilizando o Guia, pois despertou nelas um hábito saudável de autocuidado em seu cotidiano, criando uma mudança de atitude que conseqüentemente promove a autoestima.

Conclui-se nesta pesquisa que o Guia é uma ferramenta simples, mas importante para melhorar a qualidade de vida, sendo facilmente possível de ser inserido em grupo enriquecendo a prática de alongamento em suas AVD's. O Guia, segundo as participantes, possibilitou agregar inúmeros benefícios, tais como autonomia, independência, auto percepção, flexibilidade, desempenho funcional, postura, equilíbrio e autoestima, propõe-se que sejam em pesquisa futuras avaliações que englobem as AVDs e o desempenho ocupacional, assim como associar instrumentos específicos para verificar a qualidade de vida.

Espera-se que os resultados apresentados possam servir de referencia para estudo da Terapia Ocupacional e a realização de outras pesquisas na busca da ampliação do conhecimento sobre os exercícios de alongamento nos cuidados da saúde de pessoas em processo de envelhecimento e em outras populações na perspectiva de um envelhecimento ativo com qualidade.

## Referências

1. Moreira, AB. **Terapia Ocupacional: História Crítica e Abordagens Territoriais/Comunitárias**. Trindade. Revista Vita et Sanitas; 2008.
2. Francisco BR. **Terapia Ocupacional**. 5ª ed. Campinas, SP. Papyrus Editora; 2008.
3. Gutterres, CMF; Barfknecht, KS. **Terapia Ocupacional nas LER/DORT**. Boletim Saúde, Porto Alegre, v. 19, n. 1, 2005.
4. Brito, FCE; Litvoc, CJ. Conceitos básicos. In FC Brito e C Litvoc (Ed.), **Envelhecimento – prevenção e promoção de saúde**. São Paulo: Atheneu, p.1- 16, 2004.
5. WHO – **World Health Organization. Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. (2005).
6. Cupertino, APFB; Rosa, FHM; Ribeiro, PCC. **Definição de envelhecimento saudável na perspectiva de indivíduos saudáveis**. Psicologia: Reflexão e Crítica. 2006; 20(1):81-6. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722007000100011>
7. Tahan J, Carvalho ACD. **Reflexões de idosos participantes de grupos de promoção de saúde acerca do envelhecimento e da qualidade de vida**. Saúde & Sociedade. 2010; 19(4):878-88. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-12902010000400014>
8. Gallo LH, Gonçalves R, Gurjão ALD, Jambassi Filho JF, Ferreira AS, Gobbi S. **Alongamento no Programa de Atividade Física para Terceira Idade (PROFIT): promovendo a melhora da capacidade funcional em idosas**. Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo, v. 23, n. 1, p. 1-6, 2012. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v23i1p1-6>
9. Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN, Duncan PW, Judge JO, King AC, Macera CA, Castaneda-Sceppa C. **Physical Activity and Public Health in Older Adults Recommendation From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association**. Circulation. Journal of the American Heart Association. v. 116, p. 1094-1105, 2007. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.107.185650>
10. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes (2015-2016) / Adolfo Milech...[et. al.]; organização José Egidio Paulo de Oliveira, Sérgio Vencio - São Paulo: A.C. Farmacêutica, 2016. Disponível em: <http://www.epi.uff.br/wp-content/uploads/2013/10/DIRETRIZES-SBD-2015-2016.pdf>. Acesso em 21 de abril de 2018.
11. 7ª DIRETRIZ BRASILEIRA DE. HIPERTENSÃO ARTERIAL. Sociedade Brasileira

de Cardiologia. ISSN-0066-782X. Volume 107, Nº 3, Supl. 3, Setembro 2016. Disponível em:  
[http://publicacoes.cardiol.br/2014/diretrizes/2016/05\\_HIPERTENSAO\\_ARTERIAL.pdf](http://publicacoes.cardiol.br/2014/diretrizes/2016/05_HIPERTENSAO_ARTERIAL.pdf).

Acesso em 21 de abril de 2018.

12. Kisner C, Colby, LA. **Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas**. 4ª ed. São Paulo. Manole; 2005, p. 841.

13. Borges, CD, Santos MA. **Aplicações da técnica do grupo focal: fundamentos metodológicos, potencialidades e limites**. Revista SPAGESP v.6 n.1 Ribeirão Preto jun. 2005. ISSN 1677-2970. Disponível em:

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-29702005000100010](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702005000100010).

Acesso em 21 de abril de 2018.

14. Ressel, LB, Beck CLC. Gualda, DMR, Hoffmann, IC, Silva, RM, Sehem, GD. **O uso do grupo focal em pesquisa qualitativa**. Texto & Contexto Enfermagem, v.17, n.4, p. 779-86, 2008. ISSN 1980-265X. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v17n4/21.pdf>.

Acesso em 21 de abril de 2018.

15. Turato ER. **Tratado da metodologia da pesquisa clínico-qualitativa: construção teórico-epistemológica, discussão comparada e aplicação nas áreas da saúde e humanas**. Petrópolis. Vozes; 2003.

16. Aversan T, Munster MAV. **Influência da prática de atividade física na qualidade de vida do idoso: uma revisão bibliográfica**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, Nº 165, Febrero de 2012. ISSN 1514-3465.

17. Almeida PHF, Barandalize D, Ribas DIR, Gallon D, Macedo ACB, Gomes ARS. **Alongamento muscular: suas implicações na performance e na prevenção de lesões**. Fisioter. Mov., Curitiba, v. 22, n. 3, p. 335-343, jul./set. 2009. ISSN 0103-5150. Versão on-line disponível em:

<https://periodicos.pucpr.br/index.php/fisio/article/viewFile/19453/18793>. Acesso: 18 de fevereiro de 2017.

18. Almeida TT, Jabur NM. **Mitos e verdades sobre flexibilidade: reflexões sobre o treinamento de flexibilidade na saúde dos seres humanos**. Motricidade, 2007; 3(1): 337-344. DOI: [https://doi.org/10.6063/motricidade.3\(1\).687](https://doi.org/10.6063/motricidade.3(1).687)

19. Di Alencar TAM, Matias KFS. **Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte.

Vol, n 3, p. 230-234. 2010. <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922010000300015>

20. Toscano JJO, Oliveira ACC. **Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física.** RevBrasMed Esporte, Niterói, v. 15, n. 3, p. 169-173, maio/jun. 2009.

<http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922009000300001>

21. Ferreira TKA. **Atividade física na velhice: avaliação de um grupo de idosas sobre seus benefícios.** Revista Enfermagem Integrada – Ipatinga: Unileste, V. 8 - N. 1 - Jul./Ago. 2015. ISSN:1984-7602.

22. Benedetti TB, Petroski EL, Gonçalves LT. **Exercícios físicos, auto-imagem e auto-estima em idosos asilados.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, Volume 5 – Número 2 – p. 69 - 74 – 2003.. Disponível em:

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/3957/16841>. Acesso em 20 de março de 2017.

23. Rafacho AM, Moraes M, Palm RDCM. **Terapia Ocupacional no Contexto da Humanização.** Anais do 11º Encontro Latino-Americano de Iniciação Científica e 7º Encontro Latino-Americano de Pós-Graduação da UNIVAP; 2007 [CD ROM]. São José dos Campos; 2007.

24. Lanuez MV, Lanuez FV, Montero EG, Jacob Filho W. **Correlação entre dois programas de atividade física na marcha de idosos sedentários.** Einstein. 2010; 8(3 Pt 1):281-4. <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-45082010ao1585>

25. Abate DT.R.S , Guimarães C.S.O , Silva R.C.R , Reis M.A , Neto O.B. **Avaliação da flexibilidade e mobilidade funcional em idosos após sessão aguda de alongamento postural.** Coleção Pesquisa em Educação Física. Vol. 9. Núm. 5, p.95-102. 2010.

<http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13105>

26. Chao D, Foy CG, Farmer D. **Exercise adherence among older adults: challenges and strategies.** Control Clin Trials. Volume 21, Issue 5, Supplement 1, October 2000, Pages S212-S217. [https://doi.org/10.1016/S0197-2456\(00\)00081-7](https://doi.org/10.1016/S0197-2456(00)00081-7)

27. Picorelli AMA, Pereira DS, Felício DC, Gomes DA, Dias RC, Pereira LSM. **Adesão de idosas a um programa de exercícios domiciliares pós-treinamento ambulatorial.** Fisioter Pesq. 2015;22(3):291-308. <http://dx.doi.org/10.590/1809-2950/13997522032015>

**Contribuição das autoras: Tialhes Farias Marconato:** Elaboração do Guia Prático de Alongamento, elaboração da pesquisa, análise dos dados, planejamento metodológico, levantamento da literatura, análise e interpretação dos resultados e escrita do artigo. **Silvani Vargas Vieira:** Elaboração e revisão do Guia Prático de Alongamento e revisão da escrita do artigo. **Miriam Cabrera Corvelo Delboni:** Revisão da escrita final do artigo. **Fernanda Alves Carvalho de Miranda:** Colheita de dados, planejamento metodológico, análise e interpretação dos resultados e escritos do artigo, orientadora da pesquisa.

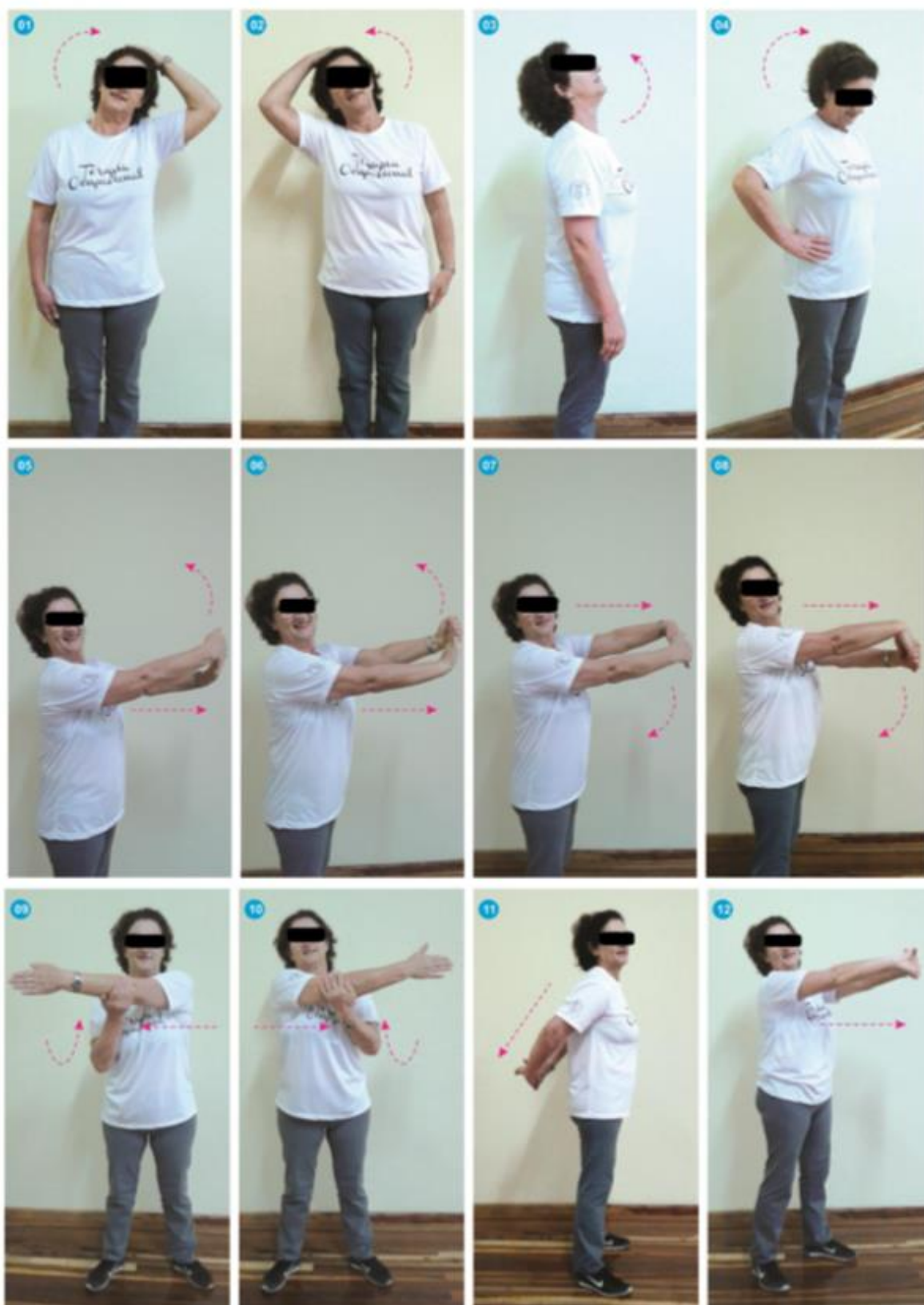
Submetido em: 31/10/2017

Aceito em: 17/04/2018

Publicado em: 30/04/2018



APÊNDICE I: Guia Prático de Exercícios de Alongamento – lado A



Fonte: criado pelos autores

APÊNDICE I: Guia Prático de Exercícios de Alongamento – lado A



Fonte: criado pelos autores