

# Atividades de Relaxamento para Pessoas na Meia e Terceira Idades

E.K. Siviero<sup>1</sup>; A. R. Freitas<sup>2</sup>; J. L. Justino<sup>3</sup>; M. J. Carvalho<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Faculdades Integradas Fafibe  
siviero@fafibe.br

<sup>2</sup>Graduado - Faculdades Integradas Fafibe  
qianderson@bol.com.br

<sup>3</sup>Graduação - Faculdades Integradas Fafibe  
jljustino@fafibe.br

<sup>4</sup>Graduação – Faculdades Integradas Fafibe

**Abstract.** *This essay main objective is to check the effects of the relaxing activities on muscular pain and tension on middle aged people and adults over 60 years old (20 people). They answered a diagnostic questionnaire and a formative. All information obtained was analyzed qualitatively. The majority who took part of this experiment said that the pain they used to have in their vertebral column and knee joint had improved a lot. All those unpleasant feelings of contracted muscles, tiredness, weight formication diminished sensibly. Hence, all these relaxing activities could help them tremendously to relieve any tension or muscular pain accumulated through the day, boosting their feeling of well-being on middle aged people and adults over 60 years old.*

**Keywords.** *Tension; muscular pain; relaxing activities.*

**Resumo.** *Este trabalho objetivou-se verificar as influências das atividades de relaxamento sobre a tensão e dores musculares de 20 adultos entre a meia e terceira idade. Foram aplicados um questionário diagnóstico e um formativo. Os dados foram analisados qualitativamente. Resultados: a maioria dos participantes sentiu mudanças imediatas nas dores e tensões da região cervical, lombar e nas articulações dos joelhos. As sensações de peso, dormência, formigamento, músculos contraídos e fadiga muscular tiveram uma diminuição significativa. Portanto, atividades de relaxamento conseguem dissolver e diminuir as tensões e dores musculares, acumuladas no dia-a-dia, melhorando a qualidade de vida de pessoas na meia e terceira idade.*

**Palavras-chave:** *tensão; dores musculares; atividades de relaxamento.*

## 1. Introdução

O Homem perante as barreiras, aos conflitos e frustrações do dia-a-dia, vem apresentando alterações em seu organismo.

Quando os movimentos de expansão do corpo são reprimidos, podem levar o homem a uma permanente contração de um determinado grupo muscular, acarretando tensões e dores no corpo. Chama-se este processo de somatização, que tende a prejudicar e alterar o estado

psicofísico do indivíduo, impossibilitando o seu bem-estar e conseqüentemente a sua qualidade de vida.

Esse processo somático é muito observado principalmente na meia e terceira idade quando o indivíduo começa a desenvolver disfunções ou incapacidades, que normalmente estão relacionadas com a perda progressiva dos sintomas orgânicos e também às múltiplas condições mórbidas e patológicas.

Entretanto, acredita-se que um programa de exercício de relaxamento dirigido para a meia e terceira idade poderá melhorar a capacidade psicofísica do indivíduo nestas faixas etárias, maximizando o contato social deste e melhorando a sua qualidade de vida.

## **2. Objetivos**

Verificar as influências das atividades de relaxamento sobre a tensão e dores musculares em adultos e pessoas na terceira idade.

Criar vínculos entre a comunidade de Bebedouro e as Faculdades Integradas FAFIBE, através do curso de Educação Física.

Favorecer a iniciação científica dos discentes e graduados do curso de Educação Física envolvidos com o projeto de pesquisa.

## **3. Revisão da Literatura**

### **3.1 Músculos do Corpo**

Os músculos representam a parte ativa do aparelho locomotor. São eles que permitem que o esqueleto se mova e que, simultaneamente mantenha a sua estabilidade, tanto em movimento, quanto em repouso.

Os músculos do organismo se dividem em voluntários e involuntários. Os primeiros são os que se contraem quando o indivíduo quer e correspondem aos músculos do esqueleto. Possui a característica de uma contração potente, rápida e brusca, sempre que é preciso. São músculos de reação rápida. Os segundos são comandados pelo sistema nervoso vegetativo e o indivíduo não tem nenhum controle voluntário sobre eles. Podem formar as paredes das vísceras, do aparelho respiratório e do aparelho circulatório. Estes músculos têm contração e relaxamento lentos.

Os músculos voluntários são compostos por células ou fibras musculares dotadas de estrias transversais; por isso são denominados músculos estriados.

Os músculos involuntários são formados por células musculares sem estrias, por isso se denominam músculos lisos.

Cada músculo estriado compõe-se de duas partes ou chamados de fibras: são fibras vermelhas, moles e contráteis, que constituem a parte muscular e fibra esbranquiçada, rija e não contrátil que constitui o tendão.

As fibras vermelhas, também, são identificadas em outras classificações como lentas, oxidativas ou do tipo I. As fibras brancas são conhecidas, também, como rápidas, glicolíticas ou do tipo II. Alguns grupos musculares humanos possuem predominância de fibras brancas, enquanto que outros apresentam maior quantidade de fibras vermelhas.

As fibras vermelhas são normalmente solicitadas em atividades de baixa intensidade, quando a tensão muscular durante a contração é pequena e quando o metabolismo energético predominante é o aeróbio. As fibras brancas, com metabolismo predominante anaeróbio, são ativadas preferencialmente nas atividades de velocidade e nas tarefas de força, nesse último caso, geralmente em conjunto com as fibras vermelhas.

Segundo Smith et al. (1997, p.132) “[...] os músculos dos indivíduos com seu sistema neuromusculoesquelético intacto exibe uma firmeza à palpação, denominada tono muscular [...]” e essa firmeza é observada mesmo nos músculos relaxados. Há também um termo usado para descrever o desenvolvimento de tensão muscular em músculos particulares, que estão ativamente engajados em manter posturas particulares, o qual é denominado de **Tono Postural** e os músculos designados para manter o corpo em uma posição ereta são chamados de músculos antigravitacionais (músculos do tronco, flexores das extremidades superiores e inferiores).

O tono muscular assegura que o músculo esteja pronto para contrair-se ou relaxar-se prontamente quando sinais de controle apropriados atingem os neurônios motores, para produzir movimento coordenado. O tono pode ser influenciado por doenças ou lesão em vários níveis do sistema nervoso e desse modo causar sintomas de tono muscular insuficiente ou tono muscular excessivo.

De acordo com Smith et. al. (1997) a perda dos neurônios motores inferiores para um músculo, pode produzir flacidez, perda de respostas reflexas do músculo e atrofia progressiva (definhamento) das fibras musculares. Quando um músculo não é usado durante longos períodos de tempo, a quantidade de filamentos de actina e miosina, em cada fibra muscular, diminui levando a atrofia, a uma redução nos diâmetros das fibras individuais e a perda de força muscular. Mas, se houver uma doença ou lesão dos neurônios motores superiores pode conduzir a um estado de tono muscular excessivo. Os termos alto tono, hipertonia, hipertonicidade ou espasticidade e rigidez são usados para indicar tono muscular excessivo em um músculo ou um grupo de músculos.

Segundo Smith et. al. (1997) o tono excessivo é indicador dos seguintes sinais clínicos: firmeza aumentada dos músculos à palpação, resistência aumentada dos músculos ao alongamento passivo; controle voluntário bem como reflexivo prejudicados dos músculos esqueléticos, baixo limiar para reflexos a estiramento muscular, entre outros.

Portanto, seria interessante a regularização do tono para desaparecer as fixações ou tensões excessivas existentes em grupos isolados de músculos, as quais limitam os movimentos das articulações e dificultam o estabelecimento do reflexo tônico postural, reintegrando-os ao comando geral; como também uma igualação do tono dissolvendo as fixações de uma ou várias fibras musculares.

### **3.2. As Atividades de Relaxamento**

De acordo com Alexander (1991) a mudança imediata e voluntária do tono pode ser conseguida com a prática de exercícios de relaxamento, relacionados com a respiração, com o tato, o contato, com o movimento consciente, com a flexibilidade e com a propriocepção.

O termo relaxamento pode ser encontrado de uma forma diferenciada e o seu nome pode ser substituído pela expressão **volta à calma** (grifo do autor).

Segundo Costa (2001), o relaxamento se faz necessário para a recuperação das reservas energéticas e por um melhor aumento da capacidade de desempenho.

Domênico e Wood (1998) classificam o relaxamento em dois níveis: relaxamento geral e relaxamento local.

O relaxamento geral descreve todo o estado da pessoa e o relaxamento local é definido mais na parte específica no local que foi aplicado o relaxamento. Outras técnicas de relaxamento, também, podem ser promovidas pelos professores ou contutores como o contraste e a indução.

**Método de contraste** – segundo o princípio desta técnica está em ensinar o paciente à diferença de contração e o relaxamento de um músculo tenso.

**Método de indução** – nesta técnica o professor induz um relaxamento através de uma descontração física e psíquica do aluno. Pode ser feita por meio de uma conversa ou com auxílio de músicas.

Para Schinca (1991) as atividades de relaxamento têm como objetivos favorecer o desaparecimento da contração excessiva dos músculos, além de educar as sensações proprioceptivas de abrandamento e de frouxidão muscular. O relaxamento bem feito é tanto físico quanto mental e o domínio da relaxação muscular favorece um clima individual e coletivo de calma interior, fundamental para os conflitos e atividades dos dias atuais.

Um outro objetivo das atividades de relaxamento é à busca do equilíbrio e da economia de energia, pois são práticas que enfatizam os movimentos lentos e a atenção nas sensações durante os movimentos.

Podem-se destacar alguns benefícios de atividades de relaxamento quando são feitos regularmente tais como: melhora da saúde óssea, e então, decréscimo no risco de osteoporose; melhora da estabilidade postural, reduzindo assim o risco de quedas, lesões e fraturas associadas; e incremento da flexibilidade e amplitude de movimento, contribuindo, assim, para um estilo de vida independente e saudável, melhorando muito a capacidade funcional e a qualidade de vida (MAZZEO, 1998).

### **3.2.1. As Atividades de Relaxamento no Lazer para Adultos da Meia e Terceira Idade**

Sabe-se que a atividade física é um dos elementos mais importantes para ser realizado no lazer, além de contribuir para melhora do humor e sensação de bem-estar, traz um reforço à auto-estima relacionada à melhor imagem corporal e também à sensação de estar vivendo um estilo de vida mais saudável e, ainda, um grau de maior mobilidade física, o que, em alguns casos, significa maior autonomia. Este último aspecto é especialmente relevante na velhice, fase da vida na qual o enrijecimento das articulações compromete a mobilidade física e, portanto, a autonomia do idoso. Comprometer a mobilidade e a autonomia significa como regra geral, comprometer a qualidade de vida (DUMAZEDIER, 1980).

Também se sabe que o processo normal, fisiológico do envelhecimento não pode ser considerado patológico ou incapacitante, porém, grande parcela da população na meia idade e idosa desenvolve disfunções ou incapacidades que normalmente estão relacionadas com a perda progressiva dos sintomas orgânicos e também às múltiplas condições mórbidas e patológicas que podem estar associadas a essas etapas da vida.

Enfim, através destas questões que foram apresentadas até agora sobre o excesso de tensão muscular, os quais acabam prejudicando a saúde de adultos e pessoas na terceira idade, acredita-se que um programa de exercício de relaxamento pode melhorar a capacidade física do indivíduo, conseguir maximizar o contato social do indivíduo, melhorando assim, a sua qualidade de vida no campo social, familiar, no trabalho e no lazer.

## **4. Metodologia**

Este estudo é de natureza descritiva e exploratória.

A pesquisa de campo e a revisão da literatura foram feitas por discentes do curso de Educação Física das Faculdades Integradas Fafibe, sob a orientação da Profª. Ms. Evanize Kelli Siviero.

#### **4.1. Participantes**

Os participantes da pesquisa foram adultos e pessoas na terceira idade da comunidade de Bebedouro. A média de idade é de 49 anos, sendo dezenove adultos do sexo feminino e um do sexo masculino.

#### **4.2. Material e Método**

A técnica de relaxamento aplicada foi a massoterapia

Primeiramente foi aplicado um questionário diagnóstico com a intenção de obter informações sobre a faixa etária e o estado de saúde dos participantes.

No final de 10 sessões foi aplicado um questionário formativo. Este questionário possuía perguntas sobre o(s) meio (s) buscados pelos participantes para aliviar uma tensão muscular; se praticavam as atividades de relaxamento como a massagem em seu momento de lazer ou no seu tempo livre; se houve mudanças no corpo e na saúde, principalmente na tensão e /ou dor muscular, depois das atividades com as massagens.

#### **4.3. Tratamento dos dados**

Os dados foram analisados sob aspectos qualitativos.

### **5. Resultados**

Antes de iniciar as aulas de relaxamento observou-se que a maioria dos participantes possuía problemas de saúde e sentia tensões e dores musculares, principalmente, na parte superior do corpo. Os participantes buscavam aliviar essas tensões e dores através de remédios (relaxantes musculares) e na ausência de movimentos corporais.

De acordo com Alexander (1991) a mudança imediata e voluntária do tono pode ser conseguida com a prática de exercícios de relaxamento relacionados com o movimento consciente e com a propriocepção (percepção de si mesmo). Desta forma, para que as mudanças acontecessem seriam necessárias uma maior familiarização do indivíduo com o seu corpo.

Portanto, em várias sessões buscou-se, no início das aulas, trabalhar a consciência corporal e a percepção de si mesmo, das pessoas e do ambiente, para que os participantes, cada vez, mais pudessem obter um relaxamento do corpo como um todo.

Verifica-se que os participantes que freqüentaram mais de quatro sessões sentiram mudanças significativas nas tensões e dores musculares.

Um fato interessante foi que, no decorrer das sessões os participantes começaram a perceber onde e quando essas tensões aparecem no corpo, podendo por meio das atividades de relaxamento alivia-las e até mesmo elimina-las.

Segundo Alexander (1991) há diversas formas de exaustão, como esgotamento físico e psíquico, que possuem uma íntima relação com o tono, muitas vezes prejudicando-o. Uma reorganização voluntária do tono pode ser conseguida com a prática de exercícios de relaxamento.

Sobre as mudanças de tensão ou dores no corpo, a maioria dos participantes respondeu que houve mudanças nas tensões e dores no corpo.

Os participantes gostaram da atividade; aprenderam a observar quando estão com a postura errada e relaxar a musculatura, para melhorar a postura, principalmente, a coluna.

Um participante sentiu mudanças na mandíbula e no maxilar. Outro participante percebeu melhora das dores referentes à fibromialgia. Dois participantes sentiram melhora da hipertensão; diminuição das dores musculares na região cervical; diminuição das tensões na região lombar.

A maioria dos participantes sentiu melhora nas tensões do corpo como um todo; diminuição das tensões das costas; sensação de alívio, de relaxamento, de tranquilidade e diminuição do nervosismo.

De acordo com os resultados obtidos acima e com que Schinca (1991) apresenta em seus estudos, as atividades de relaxamento têm como objetivos favorecer o desaparecimento da contração excessiva dos músculos, além de educar as sensações proprioceptivas de abrandamento e de frouxidão muscular. O relaxamento bem feito é tanto físico quanto mental e o domínio da relaxação muscular favorece um clima individual e coletivo de calma interior, fundamental para os conflitos e atividades dos dias atuais.

## 6. Considerações Finais

O indivíduo consciente da origem de suas dores e tensões no corpo pode, através de atividades de relaxamento, prevenir e verificar a sua forma de defesa e resistência perante aos acontecimentos do dia-a-dia e conseqüentemente melhorar a sua estrutura corporal e psíquica no trabalho e no seu tempo de lazer, atuando e investindo conscientemente em sua qualidade de vida.

## 7. Revisão da Literatura

ALEXANDER, G. **Eutonia**. 2<sup>a</sup> ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

COSTA, M. G. **Ginástica Localizada**. 4<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

DOMÊNICO, G. e WOOD, E.C. **Técnicas de Massagem de Beard**. Trad. NASCIMENTO, F. G. 4<sup>a</sup> ed. São Paulo: Manole, 1998.

DUMAZEDIER, J. **Valores e conteúdos culturais do lazer**. S. Paulo: SESC, 1980.

MAZZEO, C.; EVANS, F.; HAGBERG, M.S. Exercise and Physical Activity for Olders Adults. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**; s.l., 1998.

SCHINCA, M. **Psicomotricidade, ritmo e expressão corporal**: exercícios práticos. São Paulo: Manole, 1991.

SMITH, L.K., LEHMKUHL, D.L., WEISS, E. **Cinesiologia Clínica de Brunnstrom**. São Paulo: Manole, 1997.