

047

INFLUÊNCIA DA HIDROGINÁSTICA NA CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS ATIVOS. Cibele dos Santos Xavier, Adriano Martimbianco Assis, Carolina Blaschke Monteiro Santos, Ramon Diego Guillermo Cardoso, Rodrigo Dias Rodrigues, Andréa Krüger Gonçalves (orient.)

(Educação Física, Educação Física, ULBRA).

Considerando que a diminuição das capacidades motoras básicas na terceira tem sido evidenciada na literatura, esta tendo o aumento da população idosa como um processo confirmado nos países desenvolvidos e em desenvolvimento, torna-se indispensável a identificação destas para direcionar um trabalho físico específico para esta população. O objetivo deste estudo foi classificar a força de membros superiores (FMS), força de membros inferiores (FMI), flexibilidade de membros superiores (Flex. MS), flexibilidade de membros inferiores (Flex. MI), resistência (R), agilidade e equilíbrio (AE), a partir dos testes e do índice proposto por Rikli e Jones ('Senior Fitness Test Manual', 2001). A amostra foi composta por 53 indivíduos idosos de ambos os sexos participantes de hidroginástica num projeto de extensão comunitária, estes sendo avaliados em duas etapas (1ª etapa: início do programa; 2ª etapa: após três meses). No pré-teste foi possível observar que as variáveis Flex. MS (52%) e R (30%) indicaram mais resultados inferiores ao limite esperado de classificação do teste. No pós-teste, as capacidades que mais obtiveram resultados na categoria superior ao limite esperado foram: FMS (91%), AE (71%) e FMI (64%), indicando um melhor desempenho no segundo teste, observado pelo aumento das categorias no limite esperado e superior ao limite esperado. Estes resultados confirmaram a eficiência do programa de hidroginástica, enfatizando a necessidade de um trabalho mais específico de flexibilidade de membros superiores e resistências de acordo com os resultados do índice de classificação. Ressaltando a importância da manutenção da capacidade funcional destes indivíduos, ou seja, em manter as habilidades físicas e mentais necessárias para uma vida independente e autônoma. Órgão financiador: CNPq - ULBRA.