



IDENTIFICAÇÃO DO NÍVEL DA FLEXIBILIDADE EM IDOSAS MATRICULADOS EM UM PROJETO DE EXTENSÃO DE HIDROGINÁSTICA NA CIDADE DE TOLEDO-PR.

Rafaela Borgheti (UNIPAR), Marcia Caroline Lagemann Oliveira (UNIPAR), Regina Alves Thon (UNIPAR)
Toledo, Paraná, Brasil
dalpossoborgheti@hotmail.com

Introdução: A prática regular de exercícios físicos é uma estratégia preventiva primária, atrativa e eficaz, para manter e melhorar o estado de saúde física e psíquica em qualquer idade, tendo efeitos benéficos diretos e indiretos para prevenir e retardar as perdas funcionais do envelhecimento (POLIDORI M.C., MECOCCI P., CHERUBINI A., 2000). Durante a vida ativa, adultos perdem em torno de 8 a 10 centímetros de flexibilidade na região lombar e no quadril, quando medida por meio do teste sentar e alcançar (SHEPARD, 1998). **Objetivo geral:** Identificar o nível da flexibilidade em idosas que iniciarão em um programa de hidroginástica na cidade de Toledo-PR antes de iniciarem a prática. **Metodologia:** O estudo caracterizou-se como descritivo e transversal. A amostra foi composta por 8 idosas matriculadas em hidroginástica com média de idade de $62,4 \pm 7,1$. Classificou-se a flexibilidade pelo teste de sentar e alcançar em Banco de Wells (Wells K.F, Dillon E.K. 1952). Os critérios para a escolha da amostra foram: (1) assinar o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE); (2) ter idade acima de 55 anos; (3) não participar de programas sistemáticos de exercício físico a mais de duas semanas; (4) apresentar condições físicas a prática de atividade física. Para a classificação do nível de flexibilidade foi utilizada a tabela normativa Canadian Standardized Test of Fitness (CSTF) (1986). **Resultados:** Indicam classificação acima da média com 33,4 cm. **Conclusão:** Identificou-se que a flexibilidade dessas idosas está acima da média e é esperado que a prática da hidroginástica possa auxiliar na manutenção desses parâmetros. Recomenda-se para futuros estudos a continuidade da pesquisa, contando com uma avaliação não somente pré-intervenção como também pós-intervenção, com o intuito de conhecer os benefícios associados aos parâmetros avaliados.

Palavras chaves: Idosas, flexibilidade e hidroginástica.