



## Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

**Área temática:** Qualidade de vida, envelhecimento ativo e bem sucedido.

### EFEITO DO TAI CHI CHUAN SOBRE A FLEXIBILIDADE E A FORÇA DE MEMBROS INFERIORES EM IDOSAS

Ingrid Bezerra Barbosa Costa<sup>1</sup>; Thiago de Brito Farias<sup>1</sup>; Cheng Hsin Nery Chao<sup>1 2</sup>.

<sup>1</sup>Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do  
Norte

<sup>2</sup>Universidade Estadual Paulista

E-mail: [ingridbe\\_bc@hotmail.com](mailto:ingridbe_bc@hotmail.com)

**Introdução:** O processo de envelhecimento provoca redução gradual dos níveis de força e flexibilidade, o que acaba afetando a capacidade funcional dos idosos. O Tai Chi Chuan (TCC) é uma atividade física de baixo impacto articular caracterizada por movimentos leves que pode promover melhora na funcionalidade dos idosos.

**Objetivo:** Avaliar o impacto da prática do tai chi chuan sobre a flexibilidade e a força de membros inferiores em idosos. **Metodologia:** Participaram do estudo 34 idosas (IMC =  $27,0 \pm 3,9 \text{ kg.m}^{-2}$ ). As voluntárias passaram por um programa de seis meses de prática de TCC três vezes por semana (60 min/sessão) com a intensidade das sessões variando entre leve e vigorosa. Para avaliar a capacidade funcional das idosas foram utilizado os testes de Sentar e levantar e Sentar e alcançar os pés, usados para mensurar o nível força e flexibilidade dos membros inferiores, respectivamente. A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de *Kolmogorov-Smirnov*. Os dados com distribuição normal foram apresentados como média e desvio padrão e os demais foram apresentados como Mediana (percentil 25-75). Para comparação do impacto da prática do TCC sobre a flexibilidade e força as



## Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

idosas realizaram os testes antes e após seis meses de de prática de TCC, sendo os resultados analisados pelos testes *t* de *student* e o teste de *Wilcoxon* para os dados paramétricos e não paramétricos, respectivamente. O nível de significância adotado foi de 5% ( $p < 0,05$ ). **Resultados:** Houve aumento significativo nos valores de flexibilidade de membros inferiores direito ( $3,3 \pm 10,4$  cm vs.  $6,6 \pm 10,3$  cm;  $t(35) = 2,71$ ;  $p = 0,01$ ) e esquerdo ( $3,0 \pm 10,7$  cm vs.  $6,7 \pm 11,2$  cm;  $t(35) = 2,6$ ;  $p = 0,01$ ) e manutenção dos níveis de força dos membros inferiores (15 [14 -18] repetições vs. 17 [14 - 18,5] repetições;  $T = 284$ ;  $p > 0,05$ ). **Conclusão:** A prática de TCC promoveu um aumento significativo na flexibilidade e preservou os níveis de força dos membros inferiores em idosas.

**Palavras-chave:** Flexibilidade; Força; Envelhecimento.