

MUSCULAÇÃO E HIDROGINÁSTICA: COMPARAÇÃO DE FORÇA E FLEXIBILIDADE ENTRE IDOSOS PRATICANTES.

Allex Alves Sobral de Sousa¹; Diego Thyciano Cezário dos Santos²; Flávia Kléuvia de Sousa Barbosa³; Francisco Danilo Alves de Lima⁴; Mikarla Simone Fernandes⁵;

¹ Acadêmico 8º período de Fisioterapia da Faculdade Santa Maria – FSM;

^{2, 3, 5} Acadêmicos do 5º período de Enfermagem da Faculdade Santa Maria – FSM;

⁴ Acadêmico do 9º período de Enfermagem da Faculdade Santa Maria – FSM.

INTRODUÇÃO: a população mundial está envelhecendo e uma preocupação enfrentada pela sociedade é a manutenção da qualidade de vida dos idosos. A prática regular de exercícios pode atuar neste contexto, aumentando a independência funcional de indivíduos idosos. **OBJETIVO:** comparar o nível de força e flexibilidade em idosos praticantes de musculação e praticantes de hidroginástica a fim de verificar qual seria mais eficaz na melhora da aptidão física. **METODOLOGIA:** o presente estudo foi realizado na Clínica Escola da Faculdade Santa Maria – FSM, na cidade de Cajazeiras – PB no período de setembro a novembro de 2012, onde foi realizado um total de 20 atendimentos. A amostra foi composta por 16 indivíduos com idade média de 72,6 anos, sendo 5 do sexo masculino e 11 do sexo feminino, divididos em dois grupos: 8 praticantes de musculação (G1) e 8 praticantes de hidroginástica (G2). Foi realizada uma avaliação da composição corporal bem como alguns testes para avaliação da capacidade funcional. **RESULTADOS:** não foram encontradas diferenças relevantes entre os grupos nas variáveis antropométricas, entretanto, para o percentual de gordura foi encontrado valor significativamente

maior no G2. Em relação à potência e flexibilidade de membros inferiores, não foram encontrados diferenças entre os grupos. No entanto, com relação à força de membros superiores o G1 apresentou valores significativamente maiores. Contrariamente, o G2 apresentou aumento significativo na flexibilidade de membros superiores em comparação a G1. **CONCLUSÃO:** conclui-se que os idosos praticantes de musculação e hidroginástica apresentam melhoras específicas de acordo com o tipo de treinamento, mostrando assim que a prática de atividade física regular é um aliado importante na redução dos fatores limitantes para o idoso.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física. Idosos. Tônus muscular.