

## SEMINÁRIO TRANSDISCIPLINAR DA SAÚDE

### **EFEITOS DE DEZ SEMANAS DA HIDROGINÁSTICA NO EQUILÍBRIO E NA FLEXIBILIDADE DE IDOSAS DO PROGRAMA VIDA SAUDÁVEL – UNIVAG**

Rodrigo Ferreira da Costa<sup>1</sup>, Phamela Elynn Caldas de Souza Madureira<sup>1</sup>, Joás Dias de Araújo Cavalcante<sup>2</sup>

1. Acadêmicos do curso de Educação Física do UNIVAG – Centro Universitário de Várzea Grande.
2. Professor Centro Universitário de Várzea Grande - Univag, Várzea Grande-MT

**Introdução:** o número de idosos está cada vez mais elevado nos países em desenvolvimento, portanto existe uma preocupação com o aumento da expectativa de vida, devido a doenças associadas ao envelhecimento e risco de quedas. Neste sentido vários estudos já realizados, em 24 (vinte e quatro) semanas, em 20 (vinte) semanas, em vinte e quatro meses, investigou o efeito de programa de hidroginástica sobre equilíbrio e flexibilidade em idosas, e obtiveram resultados significativos. Poucos estudos apontam para o fato da prescrição do exercício de hidroginástica sendo realizado em duas vezes por semana no período de dez semanas. **OBJETIVO:** diante do exposto, o objetivo da pesquisa foi de investigar os efeitos da hidroginástica sobre o equilíbrio e a flexibilidade das idosas. **Metodologia:** trata-se de uma pesquisa com abordagem do tipo Intervencionista, quantitativa e transversal. Para análise dos dados foram utilizados procedimentos de estatística descritiva e utilizado o teste paramétrico - para verificação da normalidade, e o teste *t Student* pareado para amostras dependentes. Deste modo elas foram submetidas a três baterias de avaliações no início e no final de 10 semanas: avaliação de Equilíbrio Estático denominado escala Berg (Giro 360°), o Equilíbrio Dinâmico (Timed UP and Go), através da escala de POMA-Brasil, e a Flexibilidade foi mensurada no (Banco de Wells). A amostra foi composta por 10 mulheres com idade média de 67,90 ( $\pm 3,49$ ), sendo praticantes regulares de hidroginástica. A presente pesquisa revelou diferenças significativas no que se refere a flexibilidade ( $p=0,02$ ), e no equilíbrio estático Giro de 360°D ( $p=0,03$ ), e no equilíbrio estático giro 360°E( $p=0,01$ ) no teste de equilíbrio dinâmico não apresentou diferença significativa, ainda sim o resultado foi importante ( $p=0,08$ ). **Resultados:** os resultados apresentados indicaram que há efeito da prática de hidroginástica sobre a flexibilidade e equilíbrio das idosas. Sendo assim, a modalidade de hidroginástica poderia ser prescrita como uma atividade em meio aquático para pessoas, com as mesmas características das voluntárias destes estudos, que desejam obter ganho na flexibilidade e no equilíbrio corporal. **Conclusão:** À vista disso, há necessidade de um número maior de pesquisas, que avaliem os efeitos aqui abordados, para melhor comparação da pesquisa e que estejam focados na melhora da flexibilidade e equilíbrio da terceira idade.

**Palavras-chave:** Idosa; Flexibilidade; Equilíbrio; hidroginástica.