



## Título

EFEITOS DE UM PROGRAMA ATIVIDADE FÍSICA NA FLEXIBILIDADE DE IDOSOS

## Autor(es)

- 1 - ELISABETE DE PAULA BONTCHAK
- 2 - GRAZIELA PEREIRA TANGERINO
- 3 - DENILSON DE CASTRO TEIXEIRA

## Descrição do(s) Autor(es)

- 1 - ALUNO GRAD. UNOPAR
- 2 - ALUNO GRAD. UNOPAR
- 3 - DOCENTE UNOPAR

## Resumo

A capacidade de flexibilidade é considerada uma das grandes responsáveis pela qualidade e manutenção das atividades básicas da vida diária dos idosos. A falta de flexibilidade, além de limitar e prejudicar os movimentos de um indivíduo pode deixá-lo mais propenso a contrair lesões. Objetivo desta pesquisa foi verificar os efeitos de um programa de atividades físicas generalizadas na flexibilidade de idosos. Participaram deste estudo 24 mulheres com média de  $68 \pm 6,4$  anos participantes do grupo PROVIDA UNOPAR. A flexibilidade foi mensurada através do teste de sentar e alcançar no início e após 12 meses de um programa de atividades físicas generalizadas realizadas duas vezes por semana. Os dados foram analisados através do teste t de student para amostras relacionadas, com índice de significância de 5%. Os resultados mostram que no início do programa o desempenho dos idosos no teste de flexibilidade foi de 26,9 cm ( $\pm 8,9$ ) e após um ano de trabalho a média foi 27,45 cm ( $\pm 8,5$ ), não perfazendo uma diferença estatisticamente significativa. O fato do grupo não ter obtido melhoras na capacidade flexibilidade após um ano de treinamento deve-se às características do programa que não prioriza o trabalho de alongamento e flexibilidade e do teste de sentar e alcançar que não é sensível para mensurar ganhos em algumas articulações específicas do corpo.