

PROGRAMA DE EXERCÍCIOS PROPRIOCEPTIVOS PARA UM GRUPO DE IDOSOS DO MUNICÍPIO DE PARAÍSO/SC: EFEITOS NA FORÇA, EQUILÍBRIO, AGILIDADE E FLEXIBILIDADE

Pesquisador(es): SALLA, Ana Carolina; FACHINETO, Sandra

Curso: Fisioterapia e Educação Física

Área: Ciências da Vida e da Saúde

Resumo: O objetivo do estudo foi analisar os efeitos de um programa de exercícios proprioceptivos na força, equilíbrio, agilidade e flexibilidade em um grupo de oito mulheres idosas do município de Paraíso/SC. Foram realizados testes pré e pós-intervenção usando a Bateria de Rikli e Jones (2008). As sessões de exercícios físicos foram organizadas em quatro etapas: aquecimento, exercícios de equilíbrio e agilidade, exercícios de fortalecimento muscular e alongamento. As idosas realizaram o programa durante uma hora, uma vez por semana, totalizando três meses. Para a análise dos dados utilizou-se o programa estatístico Excel. Os procedimentos estatísticos utilizados foram: estatística descritiva (média, desvio padrão, valor mínimo, valor máximo) para caracterizar a amostra e o teste t pareado para comparar os dados de pré e pós-testes. Os principais resultados mostraram diferenças estatisticamente significativas ($P \leq 0,05$) para a força de membros superiores ($P=0,001$), força de membros inferiores ($P=0,018$), na agilidade e equilíbrio dinâmico ($P=0,006$), na flexibilidade de membros inferiores (perna direita $P=0,013$ e perna esquerda $P=0,001$) e no equilíbrio estático da perna direita ($P=0,045$). Conclui-se que o programa de exercícios proprioceptivos foi eficaz e trouxe benefícios positivos para a saúde, especialmente na capacidade funcional das idosas.

Palavras-chave: Exercícios proprioceptivos. Idosas. Saúde.

E-mails: ana.salla@unoesc.edu.br; sandra.fachineto@unoesc.edu.br

