

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



## ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE DE IDOSAS PARTICIPANTES DA UNIVERSIDADE DA MELHOR IDADE DE CHAPECÓ-SC

Pesquisador(es): RIBEIRO, Fernanda Pierry; ZANINI, Daniela.

Instituição de Ensino Superior/Curso: Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc),  
Curso de Educação Física.

Área: Ciências da Vida e Saúde.

**Introdução:** em decorrência do processo de envelhecimento ocorrem alterações na funcionalidade do organismo, nos idosos é possível perceber a diminuição das capacidades físicas como, a força e resistência, flexibilidade muscular, agilidade e equilíbrio dinâmico. Componentes estes da aptidão física que são essências para saúde e qualidade de vida de idosos. **Objetivo:** analisar a flexibilidade de idosas praticantes de exercício físico de uma turma da Universidade da Melhor Idade de Chapecó-SC. **Método:** participaram da pesquisa 31 idosas com idade entre 60 e 75 anos, praticantes de exercícios físicos participantes das atividades da UMIC da UNOESC - Chapecó. Foram utilizados, anamnese e testes físicos para avaliar a flexibilidade de membros inferiores com medidas da distância alcançada no teste de sentar e alcança e membros superiores realizado o teste Alcançar Atrás das Costas, propostos por Rikli e Jones (2008). Os dados foram analisados de maneira descritiva por meio do SPSS® versão 21.0. **Resultados:** as idosas apresentam idade média de 65 (dp  $\pm$  3,8) anos, a flexibilidade de membros inferiores apresentou média de 0,09 (dp  $\pm$  8,0)cm considerado fraco, flexibilidade M.S (cm) braço direito média -5,7 (dp  $\pm$  9,2)cm classificação muito fraco, flexibilidade M.S (cm) braço esquerda média -8,5 (dp  $\pm$  9,6)cm classificação muito fraco. **Conclusão:** Diante dos resultados encontrados conclui-se que apesar da prática do exercício físico, a flexibilidade de todas as idosas precisa ser melhorada e que outros fatores também devem ser considerados para analisar a aptidão física de um indivíduo.

**Palavras-chave:** Idosas. Saúde. Flexibilidade.

**E-mails:** daniela.zanini@unoesc.edu.br

# II CIRCUITO REGIONAL

## DE PESQUISA, INOVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

### Megatendências, Perspectivas e Desafios na Formação Profissional

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE

