

FLEXIBILIDADE E FORÇA DE MEMBROS INFERIORES EM IDOSOS PARTICIPANTES DOS GRUPOS DE ATIVIDADES FÍSICAS OFERTADOS PELA PREFEITURA DE XAXIM, TANTO NA ZONA URBANA COMO NA ZONA RURAL

Rodrigo Paz¹, Danielle Ledur Antes²

1. Discente do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, Xanxerê, SC

2. Docente do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, Xanxerê, SC

Autor correspondente: Danielle Ledur Antes, danielle.antes@unoesc.edu.br

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: Bons níveis nas capacidades físicas permitem que as pessoas consigam executar tarefas do dia a dia com vigor e sem exaustão, conseguindo ainda usufruir seu tempo de lazer e estar apto a atender possíveis emergências. Dentre essas temos a flexibilidade e a força, duas capacidades físicas importantes do indivíduo que podem ser trabalhadas por meio da prática de atividade física, a qual pode ser considerada uma das formas de minimizar ou reverter os declínios sociais, físicos e psicológicos que predominantemente acompanham a população com idade avançada. **Objetivo:** Verificar se existe diferença no nível de flexibilidade e força de membros inferiores em idosos que praticam atividade física em grupos de ginástica ofertados pela prefeitura na zona urbana (Aconchego) e zona rural (Vila Tigre) de Xaxim. **Método:** Para analisar a diferença nos níveis de flexibilidade e força, foram utilizados os testes de força de membros inferiores e de flexibilidade de membros inferiores da bateria sênior fitness test da Rikli e Jones (HUMAN KINETICS. 2001). Os dados foram coletados em dois grupos de idosos da prefeitura municipal, um da zona urbana e outro da zona rural, da cidade de Xaxim-SC. Para análise estatística utilizou o Microsoft Excel, calculando-se frequências absolutas e relativas. **Resultados:** Foram investigadas 10 mulheres idosas praticantes de atividade física nos grupos de ginástica ofertado pela prefeitura de Xaxim, 10 na zona urbana com idade média de 62,7 (dp 10,54) anos e 10 na zona rural com idade média de 61,4 (dp 7,10) anos, em relação a todas as valências verificadas, ao serem analisadas de acordo com a idade média dos participantes. Pode-se perceber que a melhor pontuação obtida foi para a flexibilidade para a zona urbana (média:-1cm; dp:9,86 cm). A pontuação obtida para flexibilidade na zona rural também se classificou como muito fraca (média -1,27 cm, dp 3,41cm). No entanto, cabe destacar que para o teste de força de membros inferiores, em ambas as localidades avaliadas, os idosos foram classificados como muito fracos (zona urbana: média 12,4; dp 2,58 repetições – zona rural: média 11,8; dp 2,57 repetições). **Conclusão:** A partir dos resultados encontrados pode-se concluir que os idosos da zona urbana apresentam uma flexibilidade melhor que a dos idosos da zona rural. No entanto, mesmo a zona urbana apresentando um desempenho melhor, cabe destacar que esses são classificados com regular, score que não representa uma classificação satisfatória. Já para a capacidade de força ambas as populações estão com desempenho abaixo do esperado. Espera-se, portanto, que os dados dessa pesquisa possam auxiliar os profissionais a repensarem nas atividades que estão sendo ofertadas, com o intuito de melhorar essas capacidades entre os idosos avaliados e também que sirva de incentivo para os que os próprios idosos se atentem mais para a assiduidade e desempenho durante as aulas.

Palavras-chave: Idosos; Atividade Física; Capacidades físicas.