

## ATIVE-SE: CONTRIBUIÇÕES DA HIDROGINÁSTICA PARA A APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS

CAMPOS, Leonardo<sup>1</sup>; COMPASSI; Vânia Mari Rossato<sup>2</sup>; KRUG, Marília de Rosso<sup>3</sup>

**Palavras-Chave:** Saúde. Hidroginástica. Envelhecimento

### Resumo

O Ative-se é um Programa Institucional de Bolsa de Extensão que tem como objetivo desenvolver ações sócio-educativas, para pessoas a partir da meia idade (50 anos), da cidade de Cruz Alta-RS, que contribuam com a promoção da saúde e a prevenção dos fatores de risco associados às doenças crônicas degenerativas, vislumbrando uma boa qualidade de vida. Dentre as ações do Ative-se destaca-se a hidroginástica que é a atividade mais procurada pelo público alvo do programa, sendo assim esse estudo teve como objetivo avaliar os efeitos das aulas de hidroginástica na força e flexibilidade de membros superiores e inferiores dos participantes do referido programa. Participaram do mesmo 16 integrantes do programa, sendo 13 mulheres e 3 homens, com idades entre 55 e 84 anos, que participavam da oficina de hidroginástica, oferecida duas vezes por semana, durante 40 minutos. As variáveis força e flexibilidade foram avaliadas através do protocolo proposto por Rikli e Jones (2001), sendo realizadas em dois momentos: abril (pré-teste) e junho (pós-teste). Os dados foram analisados a partir da estatística inferencial, frequência simples e percentual. Após a análise dos dados observou-se um aumento de 62,5%, de pré para pós-teste, no percentual de idosos na classificação muito boa, tanto para a força de membros superiores quanto para a dos inferiores e um aumento de 12,5% e de 31,2% nessa mesma classificação na flexibilidade de membros superiores e inferiores respectivamente. Desta forma foi possível concluir que as oficinas de hidroginástica do Programa Ative-se estão contribuindo significativamente para a melhora da força e flexibilidade de pessoas da meia idade e idosos.

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física Bacharelado do CCS/UNICRUZ

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física do CCS/UNICRUZ

<sup>3</sup> Professora do Curso de Educação Física do CCS/UNICRUZ – [mkrug@unicruz.edu.br](mailto:mkrug@unicruz.edu.br)

Projeto financiado pelo Programa Institucional de Bolsas de Extensão PIBEX/UNICRUZ 2013-1014

Estudo de caso realizado para conclusão do Estágio III – Clínicas, ESF e clubes e da Disciplina de Envelhecimento Humano do curso de Bacharelado em Educação Física da UNICRUZ em 2013