

112

FLEXIBILIDADE EM IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICA. *Ariane Amoretti Rodrigues, Thiago Correa Oliveira, Celedo Heitor Elz Neto, Rogério da Cunha Voser, José Augusto Evangelho Hernandez, Francisco Xavier de Vargas Neto (orient.)* ()

Esta pesquisa buscou comparar as medidas da flexibilidade do quadril de mulheres idosas praticantes de exercícios física. Participaram da pesquisa 55 pessoas, a idade delas variou entre 51 a 83 anos (média = 64,38; dp = 7,22). As participantes faziam parte do projeto Terceira Idade em Movimento, da Instituição Educacional São Judas Tadeu, da cidade de Porto Alegre/RS. Os dados foram coletados no horário da ginástica, após um leve aquecimento. Para medir a flexibilidade das idosas foram utilizados dois instrumentos: o flexímetro Sanny, tipo pendular, com capacidade de 360°, considerado um instrumento de alta precisão, e o goniômetro de plástico com capacidade de 180°, da Físio 2000, um aparelho considerado preciso, se bem aplicado. Foram mensurados a flexibilidade ativa da flexão do quadril com o joelho flexionado e estendido, e a extensão do quadril do lado direito. Os dados obtidos foram analisados através do *SPSS versão 11.5*. Foram utilizados as técnicas estatísticas descritivas, o Coeficiente de Correlação de Pearson e o Teste t de Student para amostras dependentes. Os resultados mostraram correlação estatística significativa ($p < 0,05$) entre a idade dos participantes e a flexão do quadril com o joelho flexionado (FJF), em ambos os instrumentos. Na flexão do quadril com o joelho estendido (FJE) e extensão do quadril (EXT) os resultados não apresentaram correlação estatística significativa, tanto no goniômetro (GON.) como no flexímetro (FLEX.). Na comparação entre os instrumentos usados para medir a flexibilidade, os resultados apresentaram diferenças estatísticas significativas apenas na FJE ($p < 0,01$). Os movimentos FJF e EXT não apresentaram diferenças significativas. Com certeza novas pesquisas devem ser feitas para esclarecer dúvidas e limitações do trabalho.