

ANÁLISE COMPARATIVA DA FLEXIBILIDADE ENTRE IDOSOS SEDENTÁRIOS E IDOSOS TREINADOS

Cliciane Veloso Barbosa
Renata Batista dos Santos Chaves

RESUMO: O estudo foi realizado objetivo de comparar o índice de flexibilidade de idosos sedentários e de idosos ativos, participaram da pesquisa 16 pessoas acima de 60 anos de idade, que moram na Zona Centro de Teresina – PI. Dos 16 idosos 8 eram sedentárias (IS) e moram próximo a região onde se localiza a academia onde se encontrou os outros oito idosos ativos (IA). Dos 8 IS um era do sexo masculino e o restante feminino e dos 8 IA dois pertenciam ao sexo masculino e seis ao feminino. Para a avaliação e comparação da flexibilidade entre os mesmos foi realizado o teste de sentar -e – alcançar de Wells. Através deste teste que tem por objetivo de medir a flexibilidade do quadril, dorso e músculos posteriores dos membros inferiores, constatou-se que 37.5% dos idosos ativos apresentaram índices excelente de flexibilidade e 62.5% dos mesmos tiveram índices bom para a classificação da flexibilidade de acordo com o protocolo de Pollock, M. L. & Wilmore J. H., 1993. Já os idosos sedentários não apresentaram índice excelente para a flexibilidade, apenas os índices bom 25%, médio 62.5 e regular 12.5%, em nenhum dos grupos foram encontrados o índice fraco. Os resultados encontrados estão de acordo com a literatura que afirma que a flexibilidade diminui com o avançar da idade, no entanto, este processo pode ser prevenido com a prática de atividades físicas.

Palavras-chaves: Flexibilidade, Idoso, Atividade Física.