

INFLUÊNCIA DA HIDROGINÁSTICA PARA O AUMENTO DA FLEXIBILIDADE DA ARTICULAÇÃO DO OMBRO EM MULHERES IDOSAS

Maristella de Oliveira Machado Araújo¹

Neyla Kellane Alves de Moura¹

Jane Maria Silva Carvalho²

¹Graduada em Educação Física, UESPI

²Professora do Curso de Educação Física, NOVAFAP

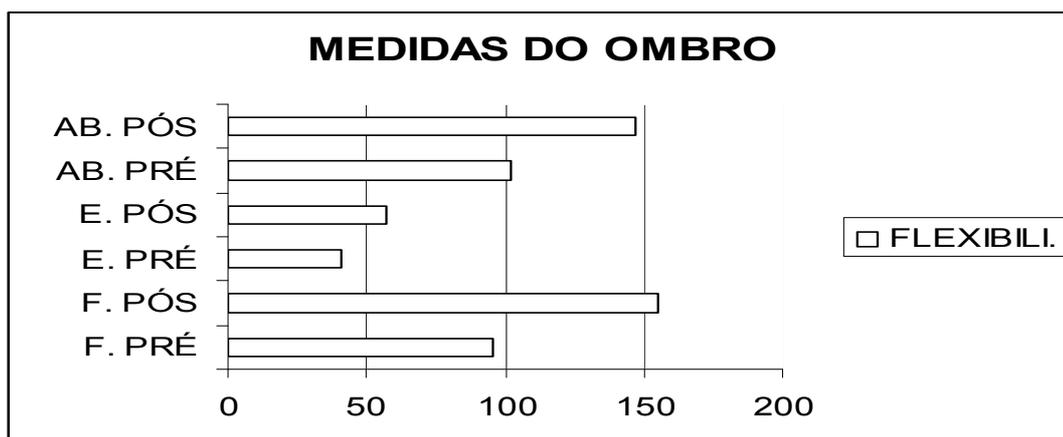
maristellamachado@hotmail.com

RESUMO

A prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para manutenção e melhoria da flexibilidade do idoso. O objetivo do estudo foi avaliar a melhoria na amplitude do movimento da articulação do ombro com o programa de flexibilidade na prática da hidroginástica por mulheres idosas. Foi aplicado nos sujeitos desse estudo um teste com aparelho flexímetro para mensurar o grau de flexibilidade do ombro, analisando os movimentos de flexão, extensão e abdução, em 10 mulheres que receberam 3 aulas semanais de hidroginástica, durante dois meses e meio. Os testes foram aplicados antes do início do estudo e no fim do programa. Os resultados obtidos constataram um aumento de 60 graus em média para flexão, 16 graus para extensão e 47 graus para abdução.

FLE. PRÉ	FLE. PÓS	EXT. PRÉ	EXT. PÓS	ABD. PRÉ	ABD. PÓS
55	130	60	65	75	125
75	185	30	35	130	165
80	180	60	90	125	185
95	145	22	30	73	100
155	165	45	50	115	200
120	135	20	60	65	125
90	145	50	70	130	130
95,71429	155	41	57,14286	101,8571	147,1429

Fonte: Direta



Fonte: Direta

Com estes resultados pode-se concluir que o treinamento da flexibilidade na Hidroginástica promove o aumento da amplitude articular, melhorando as suas possibilidades de movimento para a execução de atividades do seu dia-a-dia.

Palavras-chave: Flexibilidade, Hidroginástica, Idoso.