

092

AVALIAÇÃO DA FORÇA DE MEMBROS INFERIORES EM IDOSAS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA. *Roberto Everton da Câmara, Daniela Sangiovanni, Gislaine Machado Soares, Adriana Barni Truccolo (orient.)* (ULBRA).

Estudos têm sugerido que a redução na capacidade de produção de força, observada com o envelhecimento, tem como causa principal a diminuição da massa muscular; resultante de uma menor síntese protéica bem como da perda de unidades motoras das fibras de contração rápida. Isto pode ser devido tanto a doenças crônicas como à atrofia por desuso.. O objetivo desta investigação foi avaliar a influência de um programa de hidroginástica na força de membros inferiores de mulheres na Terceira Idade pertencentes a um grupo de convivência (ULBRATI). A amostra foi composta por 16 idosas, na faixa etária dos 61 aos 76 anos de idade. O grupo pratica hidroginástica uma vez por semana, durante uma hora nas dependências da Universidade. Os instrumentos utilizados para assessorar força de membros inferiores foram os propostos por Rikli e Jones no livro *Sênior Fitness Test Manual*. Quando comparando os resultados do grupo com os resultados de referência para sexo e faixa etária foram obtidos os seguintes dados: Sessenta e sete por cento da amostra obtiveram resultados considerados normais para sexo e faixa etária, 16.5% da amostra apresentaram resultados considerados inferiores aos de referência para sexo e faixa etária, e 16.5% da amostra apresentaram resultados considerados abaixo do normal para sexo e faixa etária. Conclui-se que o programa de hidroginástica tem sido eficaz na melhora da força de membros inferiores de idosas fisicamente saudáveis, permitindo-lhes independência funcional e melhora na qualidade de vida. Por outro lado, acredita-se que nas próximas avaliações a serem realizadas com o grupo, os resultados serão ainda mais satisfatórias uma vez que o grupo começará a praticar duas sessões de hidroginástica por semana.