

042

**ESTUDO COMPARATIVO ENTRE IDOSOS DO SEXO FEMININO, PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA E NÃO PRATICANTES (SEDENTÁRIOS), QUANTO AOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA RELACIONADOS COM A SAÚDE.**

*Eduardo de Azevedo Peres Junior, Paulo André Poli de Figueiredo, Leonardo Alexandre Peyré Tartaruga, Luciano Pereira Rego Michalski, Leandro Pereira, Gabriel Gustavo Bergmam, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.)* (Departamento de Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS).

O objetivo do estudo foi verificar e comparar os níveis de aptidão física relacionados com a saúde de idosos do sexo feminino com idades entre 60 e 80 anos, que praticam hidroginástica e idosos que não praticam (sedentários). O estudo procurou comparar os grupos nas seguintes valências físicas: resistência muscular de membros inferiores (RMMI), resistência muscular de membros superiores (RMMS), flexibilidade (FLEX) e resistência cardiorrespiratória (RC). A amostra do estudo foi formada por 50 senhoras, divididas em dois grupos: O Grupo hidroginástica (GH) contendo 25 sujeitos, onde foi exigido um mínimo de 3 meses de prática de aulas de hidroginástica sem interrupção. O Grupo Controle (GC) contendo 25 sujeitos, onde foi exigida a ausência de exercício físico sistemático com frequência superior a duas vezes por semana, sob orientação de um profissional de educação física. Os teste de aptidão física relacionados com a saúde seguiram uma bateria de testes proposta por Rikli e Jones (1999). Para o tratamento estatístico dos dados utilizou-se o teste t de student, com nível de significância de 0,05. A partir da análise dos dados constatou-se que o GH apresentou melhores índices (com diferença estatisticamente significativa) do que o GC para RMMI (GH=18,08±2,04 / GC=11,24±2,74 repetições), RMMS (GH=23,64±1,80 / GC=14,64±2,39 repetições), FLEX (GH=+4,7±6,43 / GC=-2,32±7,14 cm) e RC (GH=82,88±10,05 / GC=54,04±12,11 repetições). Concluímos que a hidroginástica é uma forma de treinamento eficiente para melhora da RMMI, RMMS, FLEX e RC de idosos. O estudo mostra também a importância da prática de exercícios físicos na terceira idade, visando a melhoria da qualidade de vida.