

047

**INFLUÊNCIA DA HIDROGINÁSTICA NA CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS ATIVOS.** Cibele dos Santos Xavier, Adriano Martimbianco Assis, Carolina Blaschke Monteiro Santos, Ramon Diego Guillermo Cardoso, Rodrigo Dias Rodrigues, Andréa Krüger Gonçalves (orient.)

(Educação Física, Educação Física, ULBRA).

Considerando que a diminuição das capacidades motoras básicas na terceira tem sido evidenciada na literatura, esta tendo o aumento da população idosa como um processo confirmado nos países desenvolvidos e em desenvolvimento, torna-se indispensável a identificação destas para direcionar um trabalho físico específico para esta população. O objetivo deste estudo foi classificar a força de membros superiores (FMS), força de membros inferiores (FMI), flexibilidade de membros superiores (Flex. MS), flexibilidade de membros inferiores (Flex. MI), resistência (R), agilidade e equilíbrio (AE), a partir dos testes e do índice proposto por Rikli e Jones ('Senior Fitness Test Manual', 2001). A amostra foi composta por 53 indivíduos idosos de ambos os sexos participantes de hidroginástica num projeto de extensão comunitária, estes sendo avaliados em duas etapas (1ª etapa: início do programa; 2ª etapa: após três meses). No pré-teste foi possível observar que as variáveis Flex. MS (52%) e R (30%) indicaram mais resultados inferiores ao limite esperado de classificação do teste. No pós-teste, as capacidades que mais obtiveram resultados na categoria superior ao limite esperado foram: FMS (91%), AE (71%) e FMI (64%), indicando um melhor desempenho no segundo teste, observado pelo aumento das categorias no limite esperado e superior ao limite esperado. Estes resultados confirmaram a eficiência do programa de hidroginástica, enfatizando a necessidade de um trabalho mais específico de flexibilidade de membros superiores e resistências de acordo com os resultados do índice de classificação. Ressaltando a importância da manutenção da capacidade funcional destes indivíduos, ou seja, em manter as habilidades físicas e mentais necessárias para uma vida independente e autônoma. Órgão financiador: CNPq - ULBRA.