

# FORÇA DE MEMBROS INFERIORES DE IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA E MUSCULAÇÃO



Alexandre Nascimento Machado  
Lidiane Requia Alli Feldmann  
ULBRA/CANOAS - Educação Física  
E-mail: lidianefeldmann@gmail.com

A hidroginástica e a musculação são as modalidades mais procuradas pela população idosa que buscam melhoras na saúde e podendo assim exercer suas atividades do cotidiano com mais facilidade. Diante disso, o presente estudo teve o objetivo de verificar quais das modalidades tiveram maior desenvolvimento de força de membros inferiores de idosos praticantes dessas modalidades. A amostra foi composta por 30 idosos, com idade média de 71,1 anos ( $\pm 5,1$ ), que praticam há mais de 1 ano essas modalidades. Foi realizado o teste de sentar e levantar em 30 segundos de Rikli e Jones, 1999. Os dados foram analisados através de estatísticas (média e desvio padrão) feitas no Microsoft Excel<sup>®</sup> for Windows 2007. Os resultados encontrados na modalidade hidroginástica foram 13,2 ( $\pm 3,1$ ) repetições com a classificação FRACOS, segundo o protocolo, já nas praticantes de musculação se obteve uma média de 15,3 ( $\pm 2,8$ ) repetições, com a classificação REGULAR. Foi possível constatar que as praticantes de musculação tiveram um resultado mais favorável que as praticantes de hidroginástica, porém, ambas não foram satisfatórias para o ganho de força. Conclui-se que mais estudos devem ser realizados sugerindo uma intervenção nos treinamentos.

## Bibliografia:

BENTO, Paulo Cesar Barauce. **Tese de doutorado sobre a comparação dos efeitos dos programas: hidroginástica e treinamento de força na função muscular, funcionalidade e controle postural de idosos.** Universidade Federal do Paraná, 2012.

CASTRO, Cleison Bandeira et al. **Efeitos da prática da hidroginástica nas capacidades físicas de mulheres de 44 a 59 anos de idade.** Anuário da produção acadêmica docente. Vol. XII, n2. 2008.

RIKLI, R. E.; JONES, J. C. **Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults.** Journal of aging and physical activity, champaign, v. 7, no. 1, p. 129-161, 1999.

TEIXEIRA, Denilson de Castro *et al.* **Efeitos de um programa de exercício físico para idosos sobre variáveis neuro-motoras, antropométrica e medo de cair.** Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v. 21, n. 2, jun. 2007.