

## NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Serrano, J<sup>1,2</sup>, Farinha C<sup>1</sup>, Petrica, J<sup>1,2</sup>, Mesquita, H<sup>1,4</sup>,  
Paulo, R<sup>1,3</sup>, Mendes, P<sup>1,3</sup>, Honório, S<sup>1,3</sup>, Batista,  
M<sup>1,3</sup>, Faustino, A<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Instituto Politécnico de Castelo Branco, Portugal

<sup>2</sup> FCT and CI&DETS (Pest-OE/CED/UI4016/2011)

<sup>3</sup> RECI (Research, Education and Community Intervention)

<sup>4</sup> iACT, Inclusão e Acessibilidade em Ação

j.serrano@ipcb.pt

Considerando que a prática de hidroginástica pode contribuir para um envelhecimento mais ativo e saudável. O estudo teve como objetivo conhecer o impacto das aulas de hidroginástica frequentadas ao longo de 4 meses na aptidão física dos idosos. A amostra foi constituída por 83 idosos, utentes das aulas de hidroginástica e foi dividida em 3 grupos tendo em conta o número de aulas frequentadas (Menos de 15; 15 a 25; mais de 25). Para a recolha de dados usamos a bateria de testes Funcional Fitness Test (Rikli & Jones, 1999). A aptidão física foi avaliada pelo investigador seguindo o protocolo de provas, sendo os testes aplicados numa sala adequada para o efeito e pela mesma ordem nos dois momentos (início e final do estudo com um intervalo de 4 meses). Quanto às provas estatísticas, não se verificando uma distribuição normal dos dados, aplicamos o teste não paramétrico para duas variáveis emparelhadas de Wilcoxon que nos permitiu verificar as diferenças entre os dois momentos de avaliação. Os resultados revelaram melhorias em praticamente todos os testes entre a 1ª e a 2ª avaliação. No teste levantar e sentar na cadeira o nº de repetições passou de 13,40 para 14,43, no teste flexão do antebraço passou de 18,24 repetições para 18,92, no teste sentado e alcançar a média apesar de ser negativa, passou de -5,47 cm para -3,46, no teste sentado, caminhar 2,44 metros e voltar a sentar passou de 6,40 segundos para 6,31, no teste, alcançar atrás das costas passou de -17,07 cm para -15,61cm. Encontramos melhorias estatisticamente significativas no teste levantar e sentar na cadeira (sig. = 0,011), no teste sentado e alcançar (sig. = 0,001) e no teste alcançar atrás das costas (sig. = 0,001). O número de aulas frequentadas ao longo dos 4 meses entre os grupos não se mostrou diferenciadora para a melhoria obtida. O 1º grupo apresentou melhorias significativas em 3 provas (levantar e sentar na cadeira (sig. = 0,006), no teste sentado e alcançar (sig. = 0,004) e no teste alcançar atrás das costas (sig. = 0,002)). O 2º grupo apresentou melhorias significativas apenas numa prova (alcançar atrás das costas (sig. = 0,023)) e o 3º grupo apresentou melhorias significativas apenas numa prova (sentado e alcançar (sig. = 0,002)). Conclusões: prática de hidroginástica teve um impacto positivo na melhoria dos resultados da aptidão física nos idosos e o número de aulas frequentado não se mostrou diferenciador nos resultados obtidos.

**Palavras-chave:** Gerontomotricidade; Atividade física e saúde; Aptidão física.