

PROPRIOCEPÇÃO EM MULHERES PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA E SEDENTÁRIAS

FREITAS, Aline de Paulo de *
MELO, Maria Rivânia Bernardino de **
Orientador(a): PULZATTO, Flávio

Nos ossos, músculos, tendões e articulações existem receptores que fornecem informações ao Sistema Nervoso sobre a posição do corpo no espaço, a atividade muscular e os movimentos articulares, os quais possibilitam ao indivíduo equilíbrio, força e coordenação motora. Com o processo de envelhecimento estas estruturas sofrem alterações significantes. Dentre os diversos tipos de exercício físico tem-se a hidroginástica, que é uma prática realizada no meio aquático e que proporciona inúmeros benefícios. Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo comparar a propriocepção entre as mulheres praticantes de hidroginástica e sedentárias na faixa etária de 40 a 60 anos. A avaliação da propriocepção foi realizada por meio da almofada e prancha proprioceptiva e balancim cronometrando o tempo de permanência em cada um deles. O grupo de praticantes de hidroginástica apresentou idade média de 51,37 (\pm 6,09) anos e o grupo das sedentárias foi de 50,7 (\pm 7,04) anos. Os resultados mostraram que entre os grupos estudados houve diferença estatisticamente significativa (teste T-Student, $p > 0,05$) somente na atividade realizada no balancim ($p = 0,0002$), com grupo de hidroginástica permanecendo em média 21,37 (\pm 7,13) segundos sobre o balancim, enquanto que o grupo sedentário apresentou média de 6,41 (\pm 6,95) segundos. Conclui-se que, por ser uma atividade de alta exigência de controle proprioceptivo, o balancim tenha sido a única atividade capaz de identificar um possível déficit proprioceptivo do grupo de mulheres sedentárias em comparação ao grupo praticante de hidroginástica.

Palavras-chave: Propriocepção. Hidroginástica. Mulheres.

* FUNEC, alinepaulofreitas@hotmail.com

** FUNEC, rivaniameo@hotmail.com