

## COMPARAÇÃO DA FLEXIBILIDADE E DA FORÇA DOS MEMBROS INFERIORES EM IDOSOS PRATICANTES DE PILATES E HIDROGINÁSTICA

Chaiene Indiara Pereira BATISTA\*  
Letícia Martins Pereira RODRIGUES\*\*  
Vanessa Andréa Martins FARIA \*\*\*

### RESUMO

**Introdução:** O envelhecimento humano é um dos principais fenômenos sociais do século XXI. No Brasil, de acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a expectativa média de vida está aumentando. O envelhecimento aumenta a vulnerabilidade dos idosos a quedas, devido à perda de força e flexibilidade. Os exercícios são importantes para a manutenção e aumento da força e da flexibilidade. **Objetivo:** Comparar a flexibilidade e a força dos membros inferiores entre dois grupos de idosos, praticantes de Pilates e hidroginástica, antes e após 4 meses. **Metodologia:** Esse projeto faz parte do Programa Pesquisador Docente (PPD) do UNIFUNEC, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) – Unifunec. Parecer: 7.4.18.81, CAAE: 86477.125.4.0000.5428. Foram avaliados 88 idosos entre 60 e 70 anos, utilizando teste de flexibilidade no banco de Wells e teste de sentar e levantar, para avaliar a força dos membros inferiores. Os idosos praticaram as atividades duas vezes por semana. **Resultados:** Verificou-se a melhora de 198,98% no teste de flexibilidade e de 34,04% no teste de força dos membros inferiores das mulheres praticantes de Pilates. Na hidroginástica, as mulheres apresentaram melhora de 541,32% no teste de flexibilidade e uma melhora de 22,93% no teste de força dos membros inferiores. Nos homens, praticantes de Pilates, verificou-se melhora de 99,43% no teste de flexibilidade, ao passo que, na hidroginástica, houve uma piora de 4% na força dos membros inferiores. **Conclusão:** Concluímos que a prática da hidroginástica é melhor para o ganho de flexibilidade, enquanto o Pilates é melhor para o ganho de força dos membros inferiores. Assim, exercícios físicos beneficiam significativamente os idosos, no ganho de força e flexibilidade, prevenindo quedas.

**Palavras-chave:** hidroginástica; método Pilates; força muscular; flexibilidade; idosos.

---

\* Discente de Educação Física do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. [chaieneindia@gmail.com](mailto:chaieneindia@gmail.com)

\*\* Discente de Medicina do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. [leticiamprodrigues31@gmail.com](mailto:leticiamprodrigues31@gmail.com)

\*\*\* Orientadora, Mestre, Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. [vanessaandreamartinsfaria@gmail.com](mailto:vanessaandreamartinsfaria@gmail.com)