

Estudos do Movimento Humano, Esporte e Saúde

FLEXIBILIDADE E MEDIDAS MORFOLÓGICAS: UMA ANÁLISE EM IDOSOS PARTICIPANTES DO PROJETO *GINÁSTICA PARA TODOS* DO MUNICÍPIO DE PATIS/MG

Fabício Jonas Pereira da Silva¹; Kelly Bomfim da Silva Fernandes²

RESUMO

O objetivo do estudo foi analisar o Índice de Massa Corporal (IMC), Relação Cintura Quadril (RCQ) e os níveis de flexibilidade, em idosos participantes do projeto *Ginástica para Todos* do Município de Patis – MG. O estudo de campo apresenta caráter descritivo, corte transversal e com análise quantitativa. A amostra constituiu 18 (dezoito) idosos com predominância do sexo feminino, sendo possível constatar que destes na variável de Índice de Massa Corporal 33,3% estão na classificação normal (eutrófico), sendo 27,8% em um quadro de sobrepeso e 38,9% em classificação de obesos. Na variável Relação cintura/quadril de acordo com a mesma tabela, foi apresentado nenhum resultado de idoso com baixo risco, entretanto, 33,3% indicam risco moderado, 55,6% indicam risco alto e 11,1% apresentam risco muito alto. Já os dados dos níveis de flexibilidade revelam que 11,1% da amostra encontram-se abaixo da média do nível de flexibilidade; 27,8% classificam-se como acima da média; 11,1% estão classificados como excelentes; 5,6% estão na média e 44,4% estão em nível ruim de flexibilidade. Observa-se que do total desses 18 indivíduos, 11 equivalem a 61,1% foram classificados como não obesos e 7 indivíduos equivalem a 38,9% da amostra classificados como obesos. Entretanto os indivíduos incluídos na classificação de não obesos tem a circunferência da cintura mais elevado do que o do grupo de obesos. Na comparação inferencial houve diferença significativa nas variáveis peso corporal, IMC, circunferência quadril e cintura em relação ao nível de significância $p < 0,05$. Todos os dados coletados foram analisados por meio do programa estatístico (Statistical Package for the Social Sciences – SPSS), versão 20.0 para Windows[®]. Conclui-se que nas variáveis analisadas de medidas morfológicas, os idosos apresentaram nível maior de obesidade e de risco alto, indicando índices acima dos limites desejáveis. Sobre flexibilidade observamos que a maioria está em nível ruim, abaixo do estimado.

1 - Graduado em Educação Física FUNORTE

2 - Professorado Curso de Educação Física - FUNORTE. **E-mail:** kellybdasilvafernandes@yahoo.com.br