

CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSAS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA EM UMA ACADEMIA DA CIDADE DE JOÃO PESSOA- PB.

WLLIANE SILVA SOARES CRN 17378/P
MARCIANA DA CUNHA RÊGO CREF 004161-G/PB
RAQUEL SUELEN BRITO DA SILVA CREF 003180-G/PB
TEREZA CARMEN FARIAS ONOFRE CREF 000561/PB
FERNANDA ANTÔNIA DE ALBUQUERQUE MELO CREF 000010-G/PB
FACULDADE MAURICIO DE NASSAU, JOÃO PESSOA, PARAÍBA, BRASIL.
E-mail: wlliane_soares@hotmail.com

PALAVRAS CHAVE: Idosas. Atividade Física. Independência.

INTRODUÇÃO: A hidroginástica é considerada um ótimo exercício para ser desempenhada por idosos. Pelo fato de não causar impacto nas articulações e ser um exercício baseado no aproveitamento da água como sobrecarga, sua prática age diretamente para a manutenção das atividades básicas de vida diária. **OBJETIVOS:** Analisar a capacidade funcional de idosas praticantes de hidroginástica em uma academia na cidade de João Pessoa/PB. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo transversal do tipo descritivo com abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 20 idosas na faixa etária entre 60 a 90 anos que praticavam hidroginástica em média 3 vezes por semana. Estas responderam a um questionário contendo dados sócio-demográficos como também ao Índice de Barthel, que corresponde a um instrumento que avalia as atividades da vida diária e mede a independência funcional quanto as variáveis de cuidado pessoal, mobilidade, locomoção e eliminações. A análise dos dados foi efetuada por meio do *software* estatístico *Stata*® 10.0, sendo realizada estatística descritiva das frequências de respostas. **RESULTADOS:** Das 20 idosas participantes do estudo, 100% delas afirmaram possuir total independência na realização das refeições e higiene pessoal. Quanto à execução dos asseios, toda a amostra (100%) considerou-se apta para esta atividade, assim como declarou ter independência para subir e descer escadas. Na locomoção diária, todas as idosas afirmaram conseguir se locomover de forma independente e possuir autonomia na realização de suas transferências. Dessa forma, as idosas foram classificadas, em sua maioria como independentes, tendo sua capacidade funcional mensurada como grau leve, segundo o Índice de Barthel. **CONCLUSÃO:** A prática regular da hidroginástica contribuiu para a manutenção da autonomia das idosas, conservando assim para uma maior independência nas realizações das atividades básicas de vida diária.

REFERÊNCIAS

- CORDEIRO, J. et al. Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 3, p. 541-552, 2014.
- GONÇALVES, K. C. et al. Comparação entre a percepção da qualidade de vida e o nível de aptidão física de idosos praticantes de atividades aquáticas. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 12, n. 39, 2014.
- MAHONEY, F. I.; BARTHEL, D. Functional Evaluation: The Barthel Index. **Maryland State Medical Journal**, V. 14, P. 56-60, 1965.
- OLIVEIRA, A. C. ET AL. Qualidade De Vida Em Idosos Que Praticam Atividade Física - Uma Revisão Sistemática. **Revista Brasileira De Geriatria E Gerontologia**, V. 13, N. 2, P. 301-312, 2010.
- PAULA, K. C; PAULA, D. C. Hidroginástica Na Terceira Idade. **Revista Brasileira De Medicina Do Esporte**, V. 4, N. 1, P. 24-26, 1998.