

## NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL DE IDOSAS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA EM UMA ACADEMIA DA CIDADE DE JOÃO PESSOA - PB

KLÉCIA DE FARIAS SENA (CREF 002091-G/PB)  
HAYDÉE MONTENEGRO BEZERRA (CREF 004069-G/PB)  
RAQUEL SUELEN BRITO SILVA (CREF 003180-G/PB)  
ANGÉLICA CORRÊA DE ARAÚJO SOUZA (CRP 13/4795)  
FERNANDA ANTÔNIA DE ALBUQUERQUE MELO (CREF 000010-G/PB)  
FACULDADE MAURICIO DE NASSAU, JOÃO PESSOA, PARAÍBA, BRASIL  
e-mail: kleciasena.ks@gmail.com  
PALAVRAS- CHAVES: Qualidade de vida, exercícios, saúde do idoso, idoso.

**INTRODUÇÃO:** O período do envelhecimento está associado ao declínio das funções corporais e mentais, o que desestimula o idoso a procurar uma prática que reduza o impacto do envelhecimento e melhore a sua saúde. **OBJETIVO:** Caracterizar o nível de atividade física habitual de idosas praticantes de hidroginástica em uma academia da cidade de João Pessoa/PB. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa descritiva, transversal de abordagem quantitativa. A amostra foi selecionada por conveniência, com 20 idosas e idade entre 60 e 90 anos. Para responder aos objetivos da pesquisa, foi aplicado um questionário de anamnese (idade, estado civil, grau de escolaridade, nível sócio econômico) e o Questionário de Atividade Física Habitual, para avaliar o nível de atividade física habitual. A análise dos dados foi apresentada por meio da estatística descritiva com frequência relativa, utilizando o pacote estatístico SPSS versão 8.0. **RESULTADOS:** Com base no questionário de anamnese obtiveram que 50% das idosas tinham idade de 60 a 70 anos, que 40% eram casadas e viúvas, com 45% tinha ensino superior completo e 40% tinha até dois salários mínimos. Em relação a caracterização do nível de atividade física habitual demonstraram que 70% das idosas foram classificadas como ativas e 30% muito ativas e que 60% realizavam atividades moderadas como caminhada rápida ou executava tarefas. **CONCLUSÃO:** Através da análise do questionário e dos resultados adquiridos durante a pesquisa, confirmamos que por meio deste estudo, que a prática da hidroginástica, além de combater o sedentarismo ou a própria inatividade física, contribui de maneira satisfatória para a manutenção da aptidão física do idoso, para que ele desenvolva atividades físicas habituais de maneira independente.

### REFERÊNCIAS

- ALVES, R. V. et al. Aptidão física relacionada à saúde de idosos. Revista Brasileira Medicina do Esporte, v. 10, n 1, 2004.
- ANDREOTTI, R. A. Efeitos de um programa de Educação Física sobre as atividades da vida diária em idosos. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo; 1999.
- BONACHELA, Vicente. Hidro localizada. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.
- BORGES, M. R. D.; MOREIRA, A. K. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. Motriz, v. 15, n. 3, p. 562-73, 2009.
- KURA, G. G. et al. Nível de atividade física, IMC e índices de força muscular estática entre idosas praticantes de hidroginástica e ginástica. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, v. 1, n. 2, 2006.
- NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.