



## **ATIVIDADE FÍSICA E CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA**

MAYER, Ana Paula Pinheiro<sup>1</sup>; ROSSATO, Vania Mari<sup>2</sup>; CARPES, Bruna Teixeira<sup>3</sup>;  
MORAES, Adriano Bianchin de<sup>4</sup>

**Palavras-Chave:** Envelhecimento. Funcionalidade. Hidroginástica.

### **INTRODUÇÃO**

O envelhecimento humano é um processo que ocorre influenciado pelo contexto histórico e cultural, onde cada indivíduo manifesta características próprias marcadas por sua história de vida e pelas experiências acumuladas ao longo de sua existência. As mudanças biológicas normais que acontecem com o envelhecimento como, o comprometimento do sistema neuromuscular, que leva a perda da força muscular, amplitude de movimentos e equilíbrio gerando limitações da capacidade funcional dificuldades funcionais marcam um período de mudanças no organismo que necessitam ser assistidas de forma a não limitarem o indivíduo nas suas atividades do dia a dia (ALMEIDA et al, 2017; CRUZ, 2015). Partindo dessa premissa salienta-se o objetivo deste estudo, que é avaliar o nível de capacidade funcional de idosas praticantes de hidroginástica.

A manutenção da funcionalidade com o avanço da idade se constitui um fator determinante para que os idosos se mantenham ativos por mais tempo possível na sequência do seu envelhecimento, preservando a capacidade de realizar tarefas físicas, a preservação das atividades mentais e sociais (CRUZ, 2015; GONÇALVES et al., 2017)

Para isso a participação em programas de atividade física é de fundamental pois o tempo altera o desempenho físico, mas a prática regular de atividade física restringe essa alteração, já

---

<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Educação Física- Bolsista Pibex- Programa Ative-se/UNICRUZ. E-mail: anynhamayer2010@hotmail.com

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física- Coordenadora do programa Ative-se/UNICRUZ vaniarst@hotmail.com

<sup>3</sup>Acadêmica do Curso de Enfermagem Bolsista Pibex-Programa Ative-se/UNICRUZ. E-mail: brunateixeiracarpes@outlook.com

<sup>4</sup>Acadêmico do Curso de Educação Física-Bolsista Pibex- Programa Ative-se/UNICRUZ. E-mail: adrianomoraes2011@live.com



que esta age de forma preventiva nas perdas decorrentes do processo de envelhecimento nos diferentes sistemas (COSTA et al., 2017).

Como prática de atividade física a hidroginástica proporciona benefícios como a melhora da capacidade cardiorrespiratória, ativando a circulação sanguínea, a resistência muscular, aumenta à amplitude das articulações, alivia dores nas costas, fator importante pelo fato de ocorrer muita queixa por parte dos idosos, de dores nesta região e consequentemente melhora a postura, fatores essenciais para a manutenção da funcionalidade (BAUN, 2010).

## METODOLOGIA OU MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa quantitativa de cunho descritivo, tendo como população 45 alunas de hidroginástica, sendo a amostra constituída por 17 alunas que se encontravam na aula no dia da aplicação dos testes. O programa Aive-se, é um programa de extensão ligado ao Curso de Educação Física e Centro de Ciências da Saúde e Agrárias da Universidade de Cruz Alta/UNICRUZ. Foi criado para orientar a prática de atividades físicas, promovendo a saúde e qualidade de vida. O instrumento para a coleta de dados foi a bateria de testes de avaliação da aptidão funcional de Rickli e Jones (2008), para análise dos dados foi utilizado a inferência percentual.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram do estudo 17 idosas praticantes de hidroginástica duas vezes na semana com idade entre 60 e 81 anos.

**Tabela 1-** Variáveis referentes à aptidão funcional de idosos praticantes de hidroginástica do programa Aive-se/Unicruz

Variáveis	Muito fraco	Fraco	Regular	Bom	Muito Bom
	%	%	%	%	%
Levantar/sentar	41	41	12	6	-
Flexão/extensão cotovelo	-	17,6	29,4	41	12
Sentar/ alcançar	47	17,5	17,5	12	6
Alcançar atrás das costas	64	6	6	12	12
Levantar/ andar/sentar	30	64	6	-	-

A

pesar  
de  
todas  
as  
idosas

s serem consideradas funcionalmente independentes e fisicamente ativas, este estudo identificou



que a maioria delas apresentou força muscular de membros inferiores, fraca e muito fraca no teste de levantar e sentar na cadeira, resultados encontrados também por (OLIVEIRA et al., 2017; SEEMANN, 2016). Já para a flexão e extensão do cotovelo que avalia a força de membros superiores os resultados apresentados foram 41% bom e 29,4% regular, resultados também encontrados em estudos de (ROCHA, 2013).

Para sentar e alcançar que avalia a flexibilidade de perna, 47% apresentou resultados muito fraco e 17,5% fraco e regular, e o alcançar atrás das costas que avalia a flexibilidade de membros superiores, apresentou 64% muito fraco e somente 12% bom e muito bom, resultados semelhantes encontrados em estudos de (VILA, 2013; CANDELORO & CAROMANO, 2007).

Na avaliação do equilíbrio e agilidade, através do teste levantar, andar e sentar 64% apresentaram resultados fraco e 30% muito fraco. A perda de equilíbrio é um dos principais fatores que impedem idosos de realizarem suas atividades funcionais corretamente e com confiança, além de guardar estreita relação com o aumento do risco de quedas e fraturas (REZENDE-NETO, et al., 2016).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS OU CONCLUSÕES

Diante destes resultados, esperamos que os dados obtidos possam ser utilizados para pesquisas posteriores para melhor aprofundamento deste tema tão importante como a capacidade funcional da população idosa. Ressaltamos ainda que é um estudo preliminar no qual será aplicado o programa de hidroginástica durante 4 meses e reavaliado o grupo, enfatizando o trabalho físico dentro destas variáveis.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, P. et al. Funcionalidade e fatores associados em idosos participantes de grupo de convivência. **Revista da Sobama**. Marília, SP. v.18, n.1, p. 53-64, Jan./Jun, 2017.

BAUN, M. B. P. Exercícios de hidroginástica. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2010.

COSTA, S. M. G. Et al., Funcionalidade em idosos: revisão integrativa da literatura. **Revista Íbero-Americana de Saúde e Envelhecimento**. v. 3, n. 2, ago. 2017. Disponível em > [http://www.revistas.uevora.pt/index.php/saude\\_envelhecimento/article/view/182/294](http://www.revistas.uevora.pt/index.php/saude_envelhecimento/article/view/182/294). Acesso em ago, 2018.

CRUZ, D. T. da, Et al.). Prevalência de incapacidade funcional e fatores sociodemográficos associados em idosos de Juiz de Fora (MG). **Revista Kairós Gerontologia**,v.19, n.22, especial,



(Envelhecimento e Velhice), p. 09-28, jan. 2016. Disponível em:<  
<https://revistas.puc.sp.br/index.php/kairos/article/viewFile/31611/22011>>. Acesso em 04/09/2018

GONÇALVES, L. H. T. Et al. O idoso institucionalizado: avaliação da capacidade funcional e aptidão física. **Caderno de Saúde Pública**. v.26, n.9, p.1738-1746. 2010. Disponível em:<  
[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=s0102-311x2010000900007&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=s0102-311x2010000900007&script=sci_abstract&tlng=pt).  
Acesso 04/09/2018.

RIKLI, R. E. JONES, C. J. Teste de aptidão física para idosos. Barueri, SP: Manole, 2008.

RISMAN A. Envelhecimento: um processo multideterminado e multideterminante? Revista Portal Divulgação. V.1, N, 26, 2010;

VILA, C. P. Et al. Aptidão funcional e nível de atenção em idosas praticantes de exercício físico.. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. v. 16, n. 2, abr.jun, 2013.  
Disponível em < [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232013000200015&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232013000200015&script=sci_abstract&tlng=pt)

CANDELORO, J.M, CAROMANO, F.A. Efeito de um programa de hidroterapia na flexibilidade e na força muscular de idosas. **Revista Brasileira de Fisioterapia**. V.11, n.4, p. 303-9, 2007. Disponível < <http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v11n4/a10v11n4.pdf>> Acesso 04/09/2018.

ROCHA, V. R. F. A influência da atividade física na qualidade de vida e capacidade funcional dos praticantes de ginástica de academia do SESC – Campina Grande-PB. 2012. 27f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2013. Disponível em <  
<http://dspace.bc.uepb.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/796>>

OLIVEIRA, D. V. Et al., Força muscular e funcionalidade do joelho de idosas praticantes de hidroginástica. **Cogitare Enfermagem**. V. 22, n.2, p.49-169, 2017.<  
<http://www.saude.ufpr.br/portal/revistacogitare/wp-content/uploads/sites.>>

SEEMANN, T. Et al. Treinabilidade e reversibilidade na aptidão física de idosas participantes de programa de intervenção. **Revista Brasileira de Geriatria Gerontologia**. v.19, n.1, p.129-137, 2016.< [http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v19n1/pt\\_1809-9823-rbgg-19-01-00129.](http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v19n1/pt_1809-9823-rbgg-19-01-00129.)> Acesso 31/08/2018.

RESENDE-NETO, A. G, et al., Treinamento funcional para idosos: uma breve revisão. Revista brasileira Ciência e Movimento. V. 24, n.3, p.167-177, 2016. Disponível< em  
<http://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?T=P&P=AN&K=119097615&S=R&D=foh&EbscoContent=dGJyMNHX8kSep>>.