



NIVEL DE AUTONOMIA FUNCIONAL EM IDOSAS PRATICANTES DE HIDROGINATICA

MARCIO RODRIGUES BAPTISTA; SARAH BERNARDO NEVES DA SILVA; FELIPE FERNANDES BAPTISTA; ANNA BEATRIZ LOURENÇO MAGALHÃES DE OLIVEIRA; TALITA SAMARINO

Introdução: Segundo Marciano e Vasconcelos (2008), o homem, no processo de envelhecimento, sofre diversas mudanças exógenas e endógenas que sem perceber estão presentes nos movimentos, que ficam mais cuidadosos e mais lentos. O enrugar-se da pele é visível, o declínio da massa muscular, a memória enfraquecida, redução da flexibilidade, a falta de equilíbrio e coordenação, entre outros aspectos da senilidade. Define-se o envelhecimento como um processo gradual, universal e irreversível, que progressivamente provoca perda funcional no organismo. Tal processo tem por característica muitas alterações orgânicas, como a diminuição do equilíbrio e da mobilidade, das capacidades fisiológicas (circulatória e respiratória) e modificações psicológicas que torna esses indivíduos mais vulneráveis à depressão (MACIEL, 2010).

Segundo Aborrage (2023) a prática da hidroginástica com exercícios de força de resistência e aeróbia são fundamentais na saúde de seus praticantes e na prevenção e tratamento de algumas comorbidades principalmente em pessoas idosas. **Objetivo:** O objetivo da presente pesquisa foi verificar e analisar os níveis de autonomia funcional em idosas praticantes de hidroginástica no CCI (Centro de Convivência do Idoso) da secretaria da Pessoa Idosa no município de Armação de Búzios- RJ. **Metodologia:** A amostra foi composta por 64 idosas com a faixa etária entre 65 a 70 anos, com frequência semanal de duas vezes com atividades de força de resistência muscular, resistência aeróbia e flexibilidade inseridas na atividade coletiva, tendo como critério de inclusão idosas praticantes há mais de seis meses e com assiduidade. Foram excluídas as idosas que praticavam outra modalidade, e aquelas que não a praticaram com regularidade semanalmente e também as portadoras de alguma deficiência física. Para avaliar esta variável foi utilizada uma bateria de testes práticos para avaliar o desempenho nas atividades da vida diária (AVD) pelo protocolo GDLAM (2004, 2018) Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para a Maturidade (GDLAM) que é constituído por testes específicos. **Resultados:** Os índices de todos os testes realizados apresentaram a classificação de excelente referente a autonomia funcional. **Conclusão:** Através dos resultados desta pesquisa, pode-se concluir que a pratica da hidroginástica é um instrumento promotor da autonomia funcional em idosas, refletindo na saúde e qualidade de vida

Palavras-chave: IDOSOS; AUTONOMIA FUNCIONAL; HIDROGINASTICA; SAUDE; QUALIDADE DE VIDA