

A INFLUÊNCIA DA HIDROGINÁSTICA NO DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA DE IDOSOS

Aldeane Veloso Barbosa
Renata Batista dos Santos Chaves

RESUMO: O processo de envelhecimento é um ramo atual que vem sendo muito estudado ultimamente. Isso é interessante, pois a população idosa tanto do Brasil como em outros países vem aumentando a cada dia, e este processo é inevitável, então esta população necessita de pessoas qualificadas para trabalhar a fim de melhorar cada vez sua qualidade de vida. Realizou-se este estudo com o objetivo de verificar a influência da prática da hidroginástica no desempenho das atividades da vida diária de idosos independentes, pertencentes a faixa etária entre 60 a 79 anos de idade, que praticam hidroginástica em determinado clube da zona Leste de Teresina – PI. Participaram da pesquisa 15 idosos, sendo 13 do sexo feminino e apenas dois do sexo masculino, para verificar a influência da hidroginástica nas AVDs dos idosos, aplicou-se um questionário com perguntas relacionadas a prática destas AVDs antes e após a prática da hidroginástica, este questionário foi baseado na escala de autopercepção do desempenho nas atividades da vida diária proposto por Adrenotti e Okuma, 1999). Através da análise das respostas constatou-se que em todas as atividades tiveram melhoras na execução por parte dos idosos. Por meio destes resultados, conclui-se que a hidroginástica é uma atividade que proporciona melhoria na execução das AVDs de idosos, proporcionando-lhes maior autonomia e uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chaves: Idoso, AVD, Hidroginástica.