

## ANÁLISE COMPARATIVA DA FUNCIONALIDADE DE IDOSOS SEDENTÁRIOS E PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA: QUESTIONÁRIO KATZ

ALMEIDA, Blenda Marcella (blendafisioterapia@gmail.com)<sup>1</sup>; SILVA, Vivianne Peixoto (vivianne@unipam.edu.br)<sup>2</sup>; CARDOSO, Vitória Regina de Moraes<sup>1</sup>; RIBEIRO, Anna Caroline Gonçalves; PEREIRA, Gabriela Caetano.

- 1- graduanda do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos de Minas
- 2- Professora do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos de Minas

**Introdução e objetivo:** Com o envelhecimento ocorrem alterações na função do organismo. Uma dessas alterações é o desempenho motor. A hidroginástica é uma atividade física executada de maneira cômoda para os idosos quando comparada aos exercícios no solo, proporcionando menos dor e exaustão, oferecendo benefícios sobre as estruturas osteoarticulares. A prática regular de exercícios traz benefícios, o corpo fica mais condicionado, o coração trabalha com menos esforço e proporcionando um bom desempenho do corpo. Sendo assim, o objetivo do trabalho é avaliar a capacidade funcional e as atividades de vida diária dos idosos sedentários comparado a idosos praticantes de hidroginástica.

**Materiais e métodos:** A pesquisa foi caracterizada por um estudo transversal único que constará de 30 idosos com mais de 60 anos de idade, sendo 15 sedentários e 15 praticantes de hidroginástica a pelo menos 12 meses. Foram selecionados 15 idosos sedentários e 15 idosos praticantes de hidroginástica através de uma análise aleatória simples e que concordassem em participar do estudo. Os idosos não apresentam alterações cardiovasculares e respiratórias. Utilizamos o termo de consentimento livre e esclarecido, para assim podermos divulgar os dados recolhidos. Lembrando que o nome dos idosos não será identificado em qualquer tipo de apresentação ou publicação, buscando assim sigilo sobre toda e qualquer informação pessoal. Utilizamos o Questionário Katz que é conhecido em todo o mundo por ser um método simples e único para os pesquisadores da área. Protocolo: 161/09

**Resultados e discussão:** A única disfunção encontrada nos idosos praticantes de hidroginástica foi que 40% dos entrevistados relatam perda ocasional de urina. Pelos dados obtidos nesse grupo foi observado que 100% dos idosos não sedentários têm independência total para tomar banho, vestir, ir ao toalete, transferir-se da cama para cadeira e comer. A independência funcional estudada nos idosos sedentários foi mais afetada comparada ao grupo praticante de hidroginástica. Grupo sedentário 6,7% declaram receber assistência no banho em apenas uma parte do corpo, como por exemplo: Pernas ou costas; 33,4 relataram pegar as roupas e se vestir sem assistência, exceto para amarrar os sapatos. Sobre a continência urinária 46,7% relatam perda ocasional de urina, um dado de disfunção maior que quando comparado aos idosos praticantes de hidroginástica, portanto esses idosos deveriam associar a prática da hidroginástica com o acompanhamento de um fisioterapeuta apto para reabilitação e prevenção de disfunções ginecológicas, garantindo assim uma melhor qualidade de vida a esta população. Então foi orientado a professora orientadora do estágio da disciplina de fisioterapia preventiva, responsável pelas aulas de hidroginástica a acrescentar exercícios para fortalecimento de musculatura pélvica para prevenir fraqueza muscular e prolapsos dos órgãos baixos.

**Conclusão:** Através da pesquisa percebemos que a funcionalidade dos idosos praticantes de hidroginástica é melhor quando comparada aos idosos sedentários. O comprometimento do controle vesical da bexiga foi a funcionalidade mais afetada. A atividade física pode ser um fator que influencie, mas novas pesquisas devem ser realizadas para verificar se realmente é um fator determinante na funcionalidade dos idosos.

**Palavras-chave:** Idosos, Funcionalidade, Fisioterapia.