

CAPACIDADE FUNCIONAL ANTES E APÓS UM PROGRAMA DE HIDROCINESIOTERAPIA COM IDOSOS DA UNIVERSIDADE ABERTA À TERCEIRA IDADE

Autores

Letícia Aguiar Guimarães (1); Thaís Modesto Ranchel (2); José Roberto de Souza Júnior (3); Elizabeth Rodrigues de Moraes (4); Marcelo Silva Fantinati⁵; Adriana Marcia Monteiro Fantinati (6).

Afiliação

(1; 2) Acadêmica do curso de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GO) – Goiânia – Goiás – Brasil; (3) Fisioterapeuta na Clínica Escola Vida da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC – GO) - Goiânia- Goiás- Brasil; (5) Docente do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás (UEG) Campus Goiânia/ESEFFEGO – Goiânia – Goiás – Brasil; (4-6) Docente do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás (UEG) Campus Goiânia/ESEFFEGO – Goiânia – Goiás – Brasil e da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GO) – Goiânia – Goiás – Brasil.

Introdução: Alterações estruturais e funcionais são próprias do processo fisiológico do envelhecimento, porém é de conhecimento geral que a prática de exercícios físicos pode minimizar a maioria das perdas que acompanham o mesmo. **Objetivos:** Analisar e capacidade funcional (CF) de participantes da Universidade Aberta a Terceira Idade (UNATI) antes e após um programa de hidrocinesioterapia. **Métodos** Estudo quase experimental, descritivo, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, segundo o protocolo 968807/2015. A amostra foi composta por 29 idosas, participantes do programa de hidrocinesioterapia da UNATI, durante três meses, duas vezes por semana, por 50 minutos. O instrumento para análise da CF foi a medida da distância percorrida no Teste de Caminhada de Seis Minutos (TC6), segundo recomendações da American Thoracic Society (2002). A análise dos dados foi realizada com o SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versão 22.0. Inicialmente foi utilizado o teste de normalidade de Shapiro-Wilk e para a comparação dos dados o teste t Student pareado. Foi adotado nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** A amostra foi composta por 29 idosos, com média de 67,37 anos (+6,39), e IMC de 29,36 Kg/m² (+5,20). Os sujeitos apresentaram melhores resultados no TC6' após a realização do programa, sendo que a Tmédia da CF obtida antes do programa foi de 379,62 m ($\pm 59,01$) e após foi de 478,45 m ($\pm 61,79$), e tal diferença foi estatisticamente significativa ($p=0,000$). **Conclusão:** O programa de hidrocinesioterapia foi efetivo para a melhora da CF de idosos, demonstrando a importância do exercício terapêutico para um envelhecimento saudável.