

Capacidade funcional e qualidade de vida dos seniores praticantes e não praticantes de hidroginástica

Antão, Luís¹; Gomes, Maria²; Galvão, Ana³

¹ antao_antao22@hotmail.com, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

² mgomes16mgomes@gmail.com, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

³ anagalvao@ipb.pt, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Resumo

O envelhecimento é caracterizado por transformações funcionais e estruturais. Destas alterações, advém a diminuição da aptidão funcional e perceção da qualidade de vida nos seniores com repercussões nas suas atividades de vida. A atividade física regular é fundamental para amenizar essas modificações resultantes do processo de envelhecimento. Assim este estudo pretende avaliar os efeitos da hidroginástica na capacidade funcional e qualidade de vida num grupo de seniores praticantes e não praticantes de hidroginástica. A nossa amostra foi de 93 seniores com idades superiores a 65 anos, 23 do sexo masculino e 70 do sexo feminino. Para avaliar a aptidão funcional utilizou-se a bateria de testes de Rikli e Jones. A qualidade de vida foi avaliada através do questionário WHOQOL-Bref. Os resultados estatisticamente significativos ($p < 0,05$) foram: os seniores que praticam hidroginástica apresentam resultados no domínio social mais significativos em comparação com os não praticantes de hidroginástica, também constatamos que os seniores que praticam hidroginástica apresentam mais flexibilidade nos membros superiores e inferiores. Quando comparado entre géneros as mulheres apresentam mais flexibilidade dos membros superiores e inferiores que os homens, entretanto os homens tem mais capacidade aeróbia quando comparado com as mulheres. Com este estudo verificamos também que os praticantes de hidroginástica são portadores de mais patologias. Concluimos que a prática de hidroginástica é primordial no envelhecimento, na saúde e incrementa benefícios ao nível bio-psico-social.

PALAVRAS-CHAVE: seniores; capacidade funcional; hidroginástica; qualidade de vida.

Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

Functional capacity and quality of life of practicing and non-practicing water aerobics

Antão, Luís¹; Gomes, Maria²; Galvão, Ana³

¹ antao_antao22@hotmail.com, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

² mgomes16mgomes@gmail.com, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

³ anagalvao@ipb.pt, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Abstract

The aging is characterized by functional and structural transformations. These changes result in decreased functional aptitude and perception of the quality of life in the elderly with repercussions on their daily life. Regular physical activity is essential to soften these modifications resulting from the aging process. Thus, this study intends to evaluate the effects of water gymnastics on functional capacity and quality of life in a group of practicing and non-practicing water aerobics practitioners. Our sample was 93 seniors with ages over 65 years, 23 males and 70 females. Rikli and Jones' battery of tests were used to evaluate functional fitness. Quality of life was assessed using the WHOQOL-Bref questionnaire. The statistically significant results ($p < 0.05$) were: older people who practice water aerobics have more significant social results in comparison to non-water aerobics, we also found that seniors who practice water aerobics have more flexibility in the upper and lower limbs. When compared between genders women have more flexibility of upper and lower limbs than men, although men have more aerobic capacity when compared to women. With this study we also verified that water aerobics practitioners are carriers of more pathologies. We conclude that the regular practice of water aerobics is essential in the aging process, in maintaining health and increasing benefits at the bio-psycho-social level.

KEY-WORDS: seniors; functional capacity; water aerobics; quality of life.