

# A HIDROGINÁSTICA E O TREINAMENTO FUNCIONAL NAS ALTERAÇÕES DA CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS

Luan dos Santos Mendes, Marcos Ronys Lima da Silva, Allan Alves de Oliveira, Denise Maria Sá Machado Diniz, José Carlos Tatmatsu Rocha, Jose Carlos Tatmatsu Rocha

**OBJETIVO:** Comparar a capacidade funcional de idosos praticantes de hidroginástica e treinamento funcional, **METODOLOGIA:** Trata-se de resumo de uma pesquisa de campo, exploratória, descritiva, comparativa, longitudinal, com análise qualitativa de dados, realizada no período de agosto de 2018 a junho de 2019, em 22 idosos que fazem hidroginástica ou treinamento funcional no Instituto Sênior, foram aplicados: o teste de caminhada de 6 minutos e uma lista de atividade diária Duke Activity Status Index (DASI). Tanto o teste de caminhada de 6 minutos como a Duke Activity Status Index (DASI) são instrumentos confiáveis para fazer uma avaliação da capacidade funcional. Aprovada pelo CEP-ESTÁCIO/FIC (nº 3.317.986). **RESULTADOS:** Foram avaliados 22 idosos, sendo 14 participantes de hidroginástica e 8 participantes de treinamento funcional, com idade média de  $65,95 \pm 5,48$ , 14 da hidroginástica (2 homens e 12 mulheres), 8 do treinamento funcional (2 homens e 6 mulheres. Com 60 anos ou mais, na qual evidenciou-se que mesmo com o envelhecimento é possível fazer uma manutenção ou obter uma melhora na capacidade funcional através de atividades físicas como hidroginástica e treinamento funcional. **CONCLUSÃO:** A prática de atividades físicas está ligada diretamente à promoção ou manutenção da capacidade funcional como foi observada neste estudo. No teste de caminhada de 6 minutos os participantes da atividade de hidroginástica obtiveram um melhor desempenho nesse teste, já na lista de atividades diária (DASI) os participantes da atividade de treinamento funcional obtiveram um escore maior do que os de hidroginástica. O presente estudo serve de referência para futuros estudos ligados a capacidade funcional e o teste de caminhada de minutos em praticantes de hidroginástica e treinamento funcional.

**Palavras-chave:** Exercícios Respiratórios. Envelhecimento. Geriatria.