

## INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NAS AVDs EM MULHERES PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

SOLANGE ESCORSE MUNHOZ<sup>1</sup>, HELOISA VAZ<sup>2</sup>, ANA PAULA URDIALES GARCIA<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Docente da ESEFAP, Tupã –SP, Brasil. solange.escorse@telefonica.com.br

<sup>2</sup> Acadêmica de Fisioterapia 6º termo da FAP, Tupã – SP, Brasil. semhv@ig.com.br

<sup>3</sup> Ms Fisioterapia e Docente da FAP, Tupã- SP, Brasil. anapug@gemal.com

**Introdução:** A hidroginástica propicia uma melhor capacidade de adaptação do organismo a diferentes temperaturas, contribuindo na manutenção da saúde, aumentando, conseqüentemente, a qualidade das atividades de vida diária e retardando as perdas e deficiências orgânicas. **Objetivos:** A presente pesquisa visa analisar a influência da atividade física no desempenho das AVD's em mulheres praticantes de hidroginástica. **Método:** Foram pesquisadas 34 mulheres, praticantes de Hidroginástica com idades variáveis entre 20 e 82 anos. Os dados referentes à pesquisa foram coletados através de um questionário contendo 13 questões, direcionadas as AVD's e sua correlação com a prática de hidroginástica, estando os resultados representados em números percentuais. **Resultados:** A faixa etária de 70.6% das entrevistadas está acima dos 60 anos, 23.6% entre 35 e 59 anos e apenas 5.8% entre 20 e 34 anos; 58.8% praticam a atividade acima de 3 anos, 29.4% entre 1 e 2 anos e 11.8% entre 2 e 3 anos, com uma freqüência às atividades de 55.9% em 2 dias, 41.2% em 3 dias e 2.9% mais de 4 dias na semana; 55.9% revelam que praticam hidroginástica por prescrição médica, 20.6% por melhora da saúde, 11.8% por lazer e convívio social, 8.8% para adquirir condicionamento físico e 2.9% para reabilitação física. Dados mostram que após a atividade a maioria, 55.9%, se sentem mais dispostas, o que proporciona a realização sozinha e com facilidade em 66.3% das Atividades de Vida Diária das entrevistadas. **Conclusões:** Pelos resultados obtidos nesta pesquisa, sugere-se que a prática de hidroginástica com uma freqüência mínima de dois dias na semana, pode trazer benefícios em autonomia, possibilitando a realização de tarefas simples, mas essenciais na vida diária, principalmente das mulheres idosas.

**Palavras- chaves:** Hidroginástica, Mulheres, AVDs