

## COMPARAÇÃO DOS EFEITOS DA AUTONOMIA FUNCIONAL EM VELHOS PRATICANTES DE GINÁSTICA, MUSCULAÇÃO E HIDROGINÁSTICA

KAREN ROBERTA FISCHER<sup>1</sup>  
FILIPE DA CUNHA FIGUEIREDO<sup>2</sup>  
FLAVIO ANTONIO SETEMBRINO PEREIRA<sup>3</sup>

O envelhecimento humano é um processo natural, que, embora influenciado por fatores genéticos, pode ser acelerado pelo sedentarismo e o estilo de vida. Portanto, destaca-se a importância do exercício físico como hábito de vida, sendo que quanto maior o nível e o tempo da prática, maior a probabilidade de obter-se uma velhice mais saudável. Sendo assim, a ginástica, a musculação e a hidroginástica apresentam-se como ferramentas motoras importantes para o aprimoramento, manutenção ou diminuição do declínio das capacidades funcionais, especialmente das pessoas velhas. Nesse contexto, o presente estudo caracteriza-se por uma pesquisa descritiva e teve como objetivo verificar, dentre as modalidades de ginástica, musculação e hidroginástica, qual possui maior prevalência na autonomia funcional de indivíduos velhos. A amostra constituiu-se por 42 indivíduos, com idade entre 60 e 86 anos, divididos em: grupo ginástica (n=14), grupo musculação, (n=14) e grupo hidroginástica (n=14). Para a coleta de dados, utilizou-se o Protocolo de Avaliação da autonomia Funcional GDLAM. Os resultados dos grupos foram obtidos por média e pelo cálculo do Índice Geral, e a classificação, pela tabela padrão do Protocolo utilizado. No índice geral, o grupo ginástica classificou-se como fraco, o grupo musculação classificou-se como bom, e o grupo hidroginástica classificou-se como regular. Concluiu-se, então, que a musculação teve maior prevalência na autonomia funcional dos velhos. Sugere-se a realização de novas pesquisas nessa área, levando-se em consideração variáveis não controladas neste estudo.

<sup>1</sup> Autora, Bacharel em Educação Física FAMES.

<sup>2</sup> Co-autor, FAMES.

<sup>3</sup> Orientador, Docente da FAMES.