



Trabalhos que deixaram de ser inseridos nas páginas 73 e 201 / 2005  
dos Anais do V Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde.

## 19 de novembro 2005 - Painéis - Tarde

165

092

### ESTUDO DA INFLUÊNCIA DA HIDROGINÁSTICA NA CAPACIDADE FUNCIONAL DE MULHERES DA CIDADE DE MANDAGUAÇU-PR

Priscila Gabriela Pinelli Milhan; Clarice Alves Teixeira  
Universidade Estadual de Maringá

O presente estudo tem o objetivo de analisar a influência da hidroginástica na capacidade funcional de mulheres idosas da cidade de Mandaguaçu-PR. Através deste tentou-se descrever o processo de envelhecimento, destacando que o mesmo começa a partir do momento em que nascemos, ocorrendo inúmeras transformações a nível biológico, psicológico e social. No entanto, podemos exercer influência sobre o modo como envelhecemos através de vários fatores como a atividade física sobre a forma da hidroginástica. O modelo de pesquisa adotado se caracteriza como pesquisa do tipo descritiva, sendo que o método utilizado para o seu desenvolvimento foi um questionário aplicado em mulheres idosas que praticam hidroginástica regularmente, e mulheres idosas que não praticam atividades físicas regulares. Os resultados apresentaram escores de 155 pontos em média, para o grupo praticante de hidroginástica, obtendo a classificação máxima "muito boa", segundo a escala de avaliação. O segundo grupo controle apresentou escores de 119 pontos em média, considerado "bom" na escala. Através do teste "t", constatamos diferença significativa entre o grupo das mulheres idosas que praticam hidroginástica e o grupo das que não praticam atividades físicas, assim, concluímos que a prática da hidroginástica proporciona a seus praticantes uma melhora na capacidade funcional e uma maior autonomia na execução das atividades de vida diária (AVD's).

**Palavras-chave:** Hidroginástica, capacidade funcional, mulheres idosas.

e-mail: cateixeira@uem.br

485

093

### NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL E OPORTUNIDADES DE LAZER EM IDOSAS NO MUNICÍPIO DE JEQUIÉ, BA.

<sup>1,3</sup>Saulo Vasconcelos Rocha, <sup>1,4</sup>Raildo Coqueiro Carneiro, <sup>1,2,6</sup>Sheilla Tribess, <sup>1,5</sup>Jair Sindra Virtuoso Jr

<sup>1</sup>Núcleo de Estudos em Atividade Física & Saúde – Neafis / UESB

<sup>2</sup>Núcleo de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano – Nucidh / UFSC

Apoio: <sup>3</sup>IC/Uesb, <sup>4</sup>Pibic/CNPq, <sup>5</sup>Fapesb, <sup>6</sup>Capex

E-mail: neafis@uesb.br

Na atualidade não se discute mais sobre os benefícios da atividade física à saúde das pessoas, mas como fazer que a população tenha adoção de comportamento mais ativo fisicamente. Desta forma tem-se dado ênfase em intervenções direcionadas ao espaço e tempo livre para o lazer. O propósito deste estudo foi o de verificar a relação do nível de atividade física habitual com a oportunidade de lazer percebida pelos idosos. A amostra selecionada por conveniência foi constituída por 266 mulheres com média de idade de 71,8 anos (DP=7,45) frequentadoras de grupos de convivência no município de Jequié, BA. Para a coleta dos dados foi utilizado um questionário, aplicado em forma de entrevista individual, contendo questões relacionadas à atividade física habitual e a percepção de oportunidades de lazer. Na análise dos dados foram utilizados procedimentos da estatística descritiva e medidas de associação para variáveis categóricas (Qui-quadrado),  $p < 0,05$ . Das entrevistadas 35,7% (n=95) realizam menos que 150 minutos semanais de atividades físicas, sendo classificadas como insuficientemente ativas e 49,2% (n=130) referiram terem pouca ou nenhuma oportunidade de lazer. No entanto, 57,3% (n=98) das idosas mais ativas relataram escassez de oportunidade de lazer evidenciando uma relação inversa entre as variáveis investigadas ( $\chi^2=19,5$   $p=0,00$ ). A prática de atividade física favorece as pessoas a terem uma percepção mais apurada em relação as suas necessidades de lazer. Há a necessidade de medidas intervencionistas na comunidade mais velha de Jequié, no sentido de oferecer oportunidades para um lazer mais ativo.

**Palavras chave:** atividade física, lazer, envelhecimento.

e-mail: sauloedfisica@yahoo.com.br