

Anais do II Congresso de Ciência e Tecnologia da PUC Goiás

Disponível em: http://pucgoias.edu.br/ucg/prope/pesquisa/anais/2016

ISSN: 2177-3327

ANALISAR A CAPACIDADE FUNCIONAL E A QUALIDADE DE VIDA PÓS UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO NA ÁGUA COM ALUNAS DA UNATI PUC-GO

ANA PAULA DA SILVA REIS, ADRIANA MARCIA MONTEIRO FANTINATI anapaulatstgo@hotmail.com

Objetivo: Comparar a qualidade de vida com a capacidade funcional em idosas após um programa de exercícios terapêutico na água UNATI da Pontifícia Universidade Católica de Goiás Método: pesquisa de caráter analítico, longitudinal. Participaram do estudo 29 idosas, participantes da UNATI PUC-GO, durante três meses, duas vezes por semana, cinquenta minutos. A Qualidade de Vida foi avaliada pelo questionário (WHOQOL) e o teste de caminhada de seis minutos (TC6) segundo as recomendações da American Toracic Society (STATEMENT: GUIDELINE FOR THE SIX-MINUTE WALK TEST, 2002) e o Borg. Analise dos dados: para correlação foi o utilizado o teste de Spearman. Resultados: A média de idade das participantes foi de 62,83 anos, IMC 30,06Kg/m2, a maioria eram obesas e ensino médio completo. Houve correlação da distância percorrida do TC6 com o domínio psicológico r=0,43p=0,01. A escala de Borg também correlacionou com a qualidade de vida geral r=-0,51 p=0,004 e com o domínio psicológico r=-0,47p=0,01. **Conclusão:** A partir dos resultados encontrados após programa de exercício terapêutico na água, observou-se que a dsitancia do TC6 correlacionou-se com o domínio psicológico do WHOQOL, sendo que quanto maior a distancia, maior o escore do domínio psicológico. Na correlação do Borg quanto maior o esforço, menor o domínio psicológico e a qualidade de vida geral das idosas da UNATI PUC GOIAS.

Palavras-chave: Envelhecimento. Funcionalidade. Exercício Terapêuticos.