

## COMPARAÇÃO DAS ATIVIDADES BÁSICAS DE VIDA DIÁRIA (ABVD) E ATIVIDADES INSTRUMENTAIS DE VIDA DIÁRIA (AIVD) ENTRE IDOSAS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DA HIDROGINÁSTICA

Luíza Varoto Costa Ferreira<sup>1</sup>

Raíssa Ferreira Moreira<sup>1</sup>

Kelly Aparecida do Nascimento<sup>2</sup>

Érica Stoupa Martins<sup>3</sup>

André Salustiano Bispo<sup>4</sup>

Joana Martins Andrade<sup>5</sup>

Deyliane Aparecida de Almeida Pereira<sup>6</sup>

[deyliane.univertix@gmail.com](mailto:deyliane.univertix@gmail.com)

**ÁREA DE CONHECIMENTO:** Ciências da Saúde

### RESUMO

O presente estudo teve como objetivo comparar as atividades básicas de vida diária e atividades instrumentais entre idosas praticantes e não praticantes da hidroginástica. Trata-se de uma pesquisa descritiva, em que foi aplicado a escala de Katz (1963), que avalia as Atividades Básicas de Vida Diária (ABVD) e a escala de Lawton (1969), que avalia as Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVD). A amostra foi composta por 20 mulheres (10 praticantes e 10 não praticantes de hidroginástica), com idade igual ou superior a 60 anos, em uma cidade da Zona da Mata Mineira. Verificou-se que as praticantes de hidroginástica conseguem realizar todas as atividades básicas de vida diária do teste de Katz, sem nenhuma ajuda. Já no teste de Lawton, a maioria consegue realizar, sem nenhuma ajuda, apenas 5 de 9 das atividades citadas. Quanto às não praticantes, foi possível observar que nenhuma das atividades descritas em ambos os questionários era realizada sem ajuda por nenhuma delas. De acordo com os resultados obtidos, conclui-se que a hidroginástica traz benefícios relevantes aos seus praticantes, principalmente

<sup>1</sup> Acadêmicas do Curso de Educação Física da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX.

<sup>2</sup> Licenciada e Bacharel em Educação Física – UNEC. Graduada em Pedagogia – UNEC. Mestre em Meio Ambiente e Sustentabilidade - UNEC. Professora e Coordenadora de Pesquisa e Extensão da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

<sup>3</sup> Graduada em Serviço Social, com Pós-graduação em Gestão de Recursos Humanos e Mestrado em Serviço Social. Professora dos Cursos de Administração, Agronomia, Ciências Contábeis, Educação Física, Enfermagem, Engenharia Civil, Engenharia Mecânica, Farmácia, Medicina Veterinária, Odontologia e Psicologia da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó/MG.

<sup>4</sup> Bacharelado e Licenciatura em Educação Física – UNEC. Especialista em Atenção Básica em Saúde da Família – UFMG. Mestrado em Ciências da Reabilitação – UNEC. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

<sup>5</sup> Graduada em Educação Física. Especialista em Educação Física Escolar. Professora da Faculdade UNIVÉRTIX.

<sup>6</sup> Licenciada e Bacharel em Educação Física – UFV. Mestre em Educação Física UFV. Doutora em Ciência da Nutrição – UFV. Professora da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

relacionados a sua saúde, disposição e capacidade de realizar as atividades diárias, além de ser nítido o quanto a interação social promovida durante as aulas os motiva.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividades Básicas de Vida Diária (ABVD); Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVD); Idosas: Envelhecimento: Hidroginástica.

## 1. INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018), é considerado idoso aqueles com idade a partir dos 60 anos. A organização descreve que estes indivíduos apresentam perda das valências físicas, decorrentes do processo de envelhecimento, resultantes do passar dos anos gerando diminuição gradativa na capacidade física e mental. Cabe destacar que tais mudanças em suas capacidades podem também estar ligadas ao sedentarismo ou à redução da prática de exercícios físicos com o passar dos anos.

Souza, Brandão, Fernandes e Cardoso (2017) destacam que as alterações fisiológicas sofridas pelos idosos podem acarretar a restrição de sua independência devido à perda de suas valências físicas. Os autores destacam que a perda da massa óssea e muscular é responsável pela redução do equilíbrio, por conseguinte, aumento do risco de quedas.

Desse modo, é importante considerar abordagens que possam minimizar as perdas associadas à idade, como redução da massa muscular, alterações ou doenças cardiovasculares, por exemplo. Dentre as práticas, destaca-se o exercício físico que apresenta efeitos benéficos quanto à autonomia, aumento da sobrevida e manutenção/melhora do desempenho cognitivo (BRASIL, 2017).

A hidroginástica, segundo Rolim (2005), tem ocupado um importante papel no auxílio à saúde, estimulando a melhora na autonomia em tarefas diárias e capacidades físicas, principalmente, em indivíduos idosos. A água possui uma viscosidade adequada para que os movimentos sejam realizados de forma mais lenta, assim, os praticantes têm mais controle e noção corporal ao praticar os exercícios desenvolvidos em programas de treinamento. Isso faz com que os exercícios aquáticos direcionados a este público possibilitem a realização de uma

grande variedade de movimentos, em diversas intensidades, estando livres dos riscos de queda, evitando lesões e auxiliando na manutenção da postura.

Corroborando, Teixeira, Lima, Andrade e França (2018) afirmam que a hidroginástica oferece inúmeros benefícios ao indivíduo idoso, pois seus exercícios de amplitude, coordenação e ação de grandes grupos musculares, com movimentos simples e que exigem do equilíbrio, contribuem para que melhorem a força muscular, resistência, flexibilidade e equilíbrio. Comparado com exercícios de solo, eles reduzem o impacto nas articulações e reduzem o risco de lesões. Por todos esses motivos, recomenda-se praticar para melhorar a capacidade motora funcional e a independência do idoso.

Diante do exposto, torna-se relevante compreender os níveis individuais de independência nas Atividades Básicas de Vida Diária (ABVD) e das Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD) que determinam a capacidade do indivíduo de cuidar de si próprio e vivendo de forma independente, respectivamente, conforme exposto por Gavasso e Beltrame (2017). Segundo os autores, as ABVD exploram as habilidades do indivíduo para satisfazer as necessidades básicas de higiene, vestir, ir ao banheiro e mover-se. Já as AIVD examinam, além dessas, aquelas que caracterizam a independência na comunidade como preparar refeições, usar telefone, fazer compras, usar medicações com segurança, limpar, passear e administrar finanças.

Embora exista uma variação no uso das siglas mencionadas no parágrafo anterior, em função da utilização por diferentes autores, neste estudo, por uma questão de padronização, optou-se por empregar ABVD e AIVD, até mesmo para diferenciar as atividades básicas das instrumentais.

Este estudo tem como diferencial comparar as atividades básicas de vida diária com as atividades instrumentais de vida diária entre idosas praticantes e não praticantes da hidroginástica e a premência em incentivar a prática desta modalidade para melhorias em tais fatores da vida diária.

Nesse sentido, tem-se como questão norteadora: Qual a avaliação de idosas, praticantes de hidroginástica, nos fatores relacionados às ABVD e AIVD? Tem-se como objetivo comparar as atividades básicas de vida diária e as atividades

instrumentais de vida diárias entre idosas praticantes e não praticantes da hidroginástica em um município da Zona da Mata Mineira.

Trabalhos como este são importantes para incentivar aos pacientes de forma simples a prática desta modalidade, demonstrando os benefícios da hidroginástica com intuito de evitar ou retardar o declínio de valências físicas em idosos e desta maneira proporcionar sua qualidade de vida.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Para Carvalho, Maia e Rocha (2007), o envelhecimento tem como consequência variações e alterações no corpo e mente do ser humano, acredita-se que prática regular da atividade física, mesmo que não garanta o prolongamento de vida, pode ser fundamental para o bem-estar cotidiano de pessoas da terceira idade.

Para Santos (2018), o envelhecimento tende a acelerar na faixa etária que está compreendida entre 60 a 79 anos, onde o corpo sofre grandes alterações. A prática de atividades físicas tende a minimizar os impactos sofridos nessas alterações fisiológicas com o passar dos anos, proporcionando maior qualidade de vida a essa população. De acordo com Papaléo (2007), nas últimas décadas, notou-se grande aumento no número de idosos por todo o mundo, consequentemente despertou-se maior interesse em estudar o envelhecimento e suas necessidades, abrindo um novo mercado baseado especificamente para este grupo. Desse modo, Segundo Cagigal (1981)

atitudes positivas devem fazer parte da vida de idosos, o grande segredo para que ele usufrua dessa fase é a consciência de sua maturidade e seus limites, utilizando suas habilidades para a prática cotidiana de atividades físicas, principalmente atividades que lhe tragam um maior bem-estar.

No que diz respeito à prática de atividade física, tem-se a hidroginástica, com adesão do público e com menor impacto físico, devido aos seus benefícios, tais como, auxílio na mobilidade das articulações e tendões e resistência cardiorrespiratória, por exemplo. Ademais, ao praticar atividades físicas dentro da água, o corpo humano fica muito mais leve, aliviando o peso adquirido pelo aluno, por conseguinte, protege o aluno de sofrer uma sobrecarga ou até mesmo fortes impactos nas articulações (NAHAS, 2006).

Corroborando essa constatação, Gallahue e Ozmun (2003) defendem que essa prática também tem como resultado a redução de gordura corporal, além de massagear o local em movimento. Dessa forma, permanecer jovem significa retardar ou mesmo retroceder, temporariamente, as características físicas do envelhecimento. A principal fonte para esses resultados é o treinamento físico, uma vez que atua na estimulação do corpo humano (BAUR, 1983).

Com o passar dos anos, as atividades do dia a dia diminuem, o que conseqüentemente fazem com que o corpo atrofie. Nesse caso, as aulas de hidroginástica protegem e mantem o funcionamento das articulações, que acabam ganhando maior capacidade de movimento, assim, juntamente com os músculos e os ligamentos, tornam-se mais fortes. Com isso, a capacidade da oxigenação dos pulmões torna-se maior e aumenta o ganho de resistência física (PONT, 2003).

Aguiar e Gurgel (2009) destacam que a prática frequente da hidroginástica na terceira idade faz com que o indivíduo se torne mais disposto para as alterações morfológicas, fisiológicas e mesmo as mudanças sociais, avançando para uma melhora do seu desempenho nas funções psíquicas e orgânicas. A exemplo disso, Assis *et al.* (2018) destacaram que a hidroginástica melhora a qualidade de vida dos idosos desde os aspectos sociais, ampliando seu ambiente de relacionamento quando praticada em grupo, até os aspectos físicos, como o aumento da resistência muscular. Todavia, esta modalidade deve ser realizada sob supervisão de um profissional da Educação Física.

Cabe destacar, conforme exposto por Teixeira, Lima, Andrade e França (2018), que os fatores relacionados à procura das pessoas idosas pela hidroginástica como principal atividade física é a indicação médica. Os autores pontuam que essa atividade, além de contribuir para a melhora das atividades diárias e instrumentais, favorecem a convivência e a motivação. Corroborando, Ribeiro *et al.* (2018) identificaram que os idosos participantes das aulas de hidroginástica possuem ótima qualidade de vida, saúde mental, condições físicas e independência para a realizações de tarefas que necessitem equilíbrio.

No que diz respeito às condições físicas, tem-se a melhora das ABVD e AIVD. As ABVD correspondem aos comportamentos básicos e habituais de autocuidado,

como a capacidade de alimentar-se, banhar-se e vestir-se, enquanto nas AIVD envolvem tarefas mais complexas e relacionadas à autonomia e participação social, como capacidade de realizar compras, atender ao telefone e utilizar meios de transporte, são avaliadas, conforme exposto por Pinto *et al.* (2016).

Diante do exposto e de acordo com Gavasso e Beltrame (2017), verifica-se que a avaliação da capacidade funcional e instrumental do idoso e o conhecimento de suas morbidades crônicas é uma das ferramentas para subsidiar as ações dos serviços de saúde, uma vez que a preservação da independência traz melhoria das condições de vida dessa população. Desse modo, são indispensáveis essas avaliações pelos profissionais de educação física para que estruturem o treinamento físico nas necessidades dos idosos.

### **3. METODOLOGIA**

O estudo trata-se de uma pesquisa descritiva, em que cabe ao pesquisador fazer, a análise, o registro e a interpretação dos fatos do mundo físico, sem a manipulação ou interferência dele. Ele deve apenas descobrir a frequência com que o fenômeno ocorre ou como se estrutura dentro de um determinado sistema, método, processo ou realidade operacional (NUNES *et al.*, 2010).

Para a realização deste estudo, foram selecionadas para a coleta de dados, uma amostra composta por 20 idosas, com idade igual ou superior a 60 anos, moradoras da cidade de Raul Soares, na Zona da Mata Mineira. A amostra de 10 idosas sedentárias não praticantes de atividades físicas há mais de 6 meses foi definida a partir do banco de dados de uma unidade de saúde da cidade. Esta relação foi disponibilizada por uma funcionária, que selecionou moradoras às quais o acesso seria mais fácil devido à questão locomoção e 10 idosas que praticavam regularmente a hidroginástica na uma turma ministrada pela professora Fernanda, em um clube da cidade.

Os instrumentos utilizados como referência para a coleta dos dados foram os questionários “Teste de Katz: Avaliação das Atividades Básicas de Vida Diária (ABVD)” e o “Teste de Lawton: Avaliação das Atividades Instrumentais de Vida (AIVD)”. O teste de Katz avalia as condições do idoso para realizar as atividades

básicas de vida diária e, assim, avaliando seu grau de independência e autonomia (TRELHA *et al.*, 2012). Já o de Lawton avalia sete atividades instrumentais: usar o telefone, locomoção com meios de transporte, fazer compras, realizar trabalhos domésticos, preparo de refeições, uso de medicação e administração das finanças. Essa avaliação é feita por meio de perguntas direcionadas ao idoso (PINTO *et al.*, 2016).

Após a aplicação do Teste de Katz são calculados os escores e a pontuação varia de 0 a 6 pontos, em que “0” indica total independência para o desempenho das atividades e “6” dependência (total ou parcial) na realização de todas as atividades propostas. A pontuação intermediária indica a dependência total ou parcial em quaisquer das atividades e deverá ser avaliada individualmente (PINTO, 2016). Já no teste de Lawton, a pontuação varia de 0 a 9, sendo “0” independente para todas as atividades e “9” dependente (parcial ou total) para todas as atividades (PINTO, 2016).

Todos os participantes da amostra preencheram os questionários, após a autorização para o uso de seus dados por meio da assinatura no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A coleta de dados ocorreu no período de agosto a outubro do ano de 2019, antes da Pandemia.

Todos os preceitos éticos foram atendidos ao realizar o estudo, conforme previsto na Resolução 466/12, do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2017). Para participar deste estudo, não houve custo nem vantagem financeira. Todos os participantes tiveram a garantida plena, liberdade em recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A participação foi voluntária e a recusa em participar não acarretou qualquer penalidade ou modificação na forma em que serão atendidos pelo pesquisador.

Os questionários contendo os dados coletados foram reunidos e analisados, sendo descritos em uma tabela no *Microsoft Office Word*. Os dados aparecerão resultados em porcentagem, divididos na tabela por praticantes e não praticantes e de acordo com o nível de ajuda necessário por eles: sem ajuda, com ajuda parcial e

com ajuda total. Utilizou-se a estatística descritiva, na qual foram apresentados a frequência relativa dos dados analisados.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Como já mencionado em linhas anteriores, os dados da presente pesquisa foram apurados por meio da aplicação de questionários direcionados a pessoas idosas (maiores de 60 anos) praticantes e não praticantes da hidroginástica, residentes na cidade de Raul Soares. Com a análise destes questionários, buscou-se descobrir evidências sobre a eficácia da prática da hidroginástica nas atividades básicas de vida diária (ABVD) comparadas às atividades instrumentais de vida diária (AIVD) e, partir disso, foram obtidos os seguintes resultados.

A amostra consiste em 20 participantes do sexo feminino com idade média de 69,2 (DP=  $\pm$  6,8) anos, sendo 52,9% sedentárias e 47,1% praticantes de hidroginástica.

A tabela 1 é referente a capacidade em realizar as tarefas propostas, como tomar banho, vestir-se, usar o banheiro, transferir se de um local distante para outro. Além disso foi verificada a continência das necessidades fisiológicas e alimentação, classificadas em: sem auxílio, com auxílio parcial ou total de outra pessoa. No entanto, o uso de equipamentos de suporte mecânico, como, por exemplo andadores, bengalas, muletas ou cadeiras de roda, por si só, não altera a classificação de independência para a função proposta na avaliação dos indivíduos (BORN, 2008).

Tabela 1: Avaliação Básicas de Vida Diária em idosos praticantes de hidroginástica no município de Raul Soares. 2019.

	Praticantes de Hidroginástica			Não praticantes		
	Sem ajuda (%)	Com ajuda parcial (%)	Com ajuda total (%)	Sem ajuda (%)	Com ajuda parcial (%)	Com ajuda total (%)
Banho	100,0	-	-	70,0	10,0	20,0
Vestir	100,0	-	-	70,0	10,0	20,0
Banheiro	100,0	-	-	70,0	20,0	10,0
Transferência	100,0	-	-	70,0	20,0	10,0
Continência	100,0	-	-	70,0	20,0	10,0
Alimentação	100,0	-	-	70,0	20,0	10,0

Fonte: elaborada pelos autores.

Verifica-se que todas as praticantes de hidroginástica conseguem realizar as atividades básicas de vida diária, sem nenhuma ajuda, diferentemente das não praticantes, que corresponde a 70% das idosas. Dentre as que precisam de ajuda total para tomar banho e se vestirem infere-se que possa ser decorrente do processo de envelhecimento.

Teixeira, Lima, Andrade e França (2018) destacam, em seu estudo que, o envelhecimento é um declínio gradativo das funções fisiológicas em um processo ininterrupto, podendo afetar diretamente os idosos em suas tarefas simples cotidianas, como, por exemplo, tomar banho sozinho ou lavar roupas. Os autores citados anteriormente destacam também em seu estudo os benefícios que a hidroginástica promove aos idosos por meio de exercícios que interferem diretamente em suas capacidades físicas, tais como coordenação motora, resistência muscular localizada e flexibilidade, além de seu bem-estar pela socialização quando se pratica essa modalidade em grupos.

Para Sales *et al.* (2018), a prática de atividades físicas por idosos no meio aquático são mais toleráveis, pois os movimentos são trabalhados sem risco de lesões ou queda. Também se contribui a manutenção postural com o mecanismo de respostas, onde são proporcionados movimentos e exercícios mais lentos e precisos, devido a viscosidade da água. Em sua pesquisa, Antunes (2018) *et al.* relatam a melhoria no condicionamento físico e na força muscular num período de 8 (oito meses) por idosos sedentários que passaram a praticar a hidroginástica.

O exercício físico é um fator importante na prevenção e na reabilitação no processo do envelhecimento. Além de combater o sedentarismo, a hidroginástica aumenta a aptidão física, melhora sua autonomia e independência, promove a diminuição de efeitos deletérios do envelhecimento e mantém por um maior período a execução das atividades da vida cotidianas realizadas pelos idosos. A tabela 2 representa a capacidade das idosas em realizar ou não as tarefas propostas descritas na tabela e se o faz com ajuda de outra pessoa.

A tabela 2 representa a capacidade em realizar ou não as atividades Instrumentais de Vida diária, se o faz com ajuda de outra pessoa.

Tabela 2: Avaliação das Atividades Instrumentais de Vida em idosos praticantes de hidroginástica no município de Raul Soares. 2019.

	Praticantes de Hidroginástica			Não praticantes		
	Sem ajuda (%)	Com ajuda parcial (%)	Com ajuda total (%)	Sem ajuda (%)	Com ajuda parcial (%)	Com ajuda total (%)
Telefone	100,0	-	-	40,0	10,0	50,0
Transporte	88,9	11,1	-	50,0	40,0	10,0
Compras	100,0	-	-	30,0	40,0	30,0
Refeições	100,0	-	-	50,0	30,0	20,0
Arrumar casa	-	-	100,0	40,0	30,0	30,0
Pequenos reparos	88,9	11,1	-	70,0	-	30,0
Lavar e passar	100,0	-	-	50,0	20,0	30,0
Medicar-se	100,0	-	-	60,0	20,0	20,0
Finanças	-	100,0	-	50,0	10,0	40,0

Fonte elaborada pelos autores

Verifica-se que a maioria dos praticantes de hidroginástica consegue realizar de 5 a 9 atividades instrumentais de vida diária, exceto “arrumar casa” e gerenciar “finanças”. Dentre os não praticantes, não há nenhuma atividade que todos conseguem fazer sem ajuda, a maioria deles precisa de ajuda com transporte, refeições, lavar e passar roupas, medicar-se e com as finanças.

A hidroginástica proporciona reduções significativas nas variáveis de massa corporal e nos perímetros da cintura, glúteo, coxa e panturrilha e é eficaz para promover reduções na adiposidade corporal. A atividade física tem efeitos significativos sobre a massa muscular e a força desenvolvida pelos músculos, assim como retarda ou reverte à perda de massa óssea relacionada com a idade (PEDRINELLI *et al.*, 2009).

Outro fator está na socialização pelo contato com outras pessoas idosas do grupo que, em sua maioria, apresentam os mesmos problemas de saúde ou situação semelhante ou que ainda passem pelo mesmo processo de envelhecimento que os demais. Muitos desses idosos associam esse espaço com um ambiente familiar, com momentos de lazer e alegria. Tais circunstâncias possibilitam a interação com outras pessoas, melhoram do relacionamento interpessoal, com os familiares e reintegração ao meio social (MAZO *et al.*, 2004).

Segundo o Grupo de Desenvolvimento Latino-americano para a Maturidade (VALE *et al.*, 2006) é indispensável conservar a autonomia funcional em idosos,

pois, dessa forma, atenuaria significativamente as oportunidades de institucionalização clínica ocorridas pela incapacidade física, além de gerar uma maior independência em suas atividades cotidianas diárias, como, por exemplo, se banhar e/ou trocar de roupa, bem como caminhar e/ou subir degraus. Portanto, as intervenções designadas para prevenir o declínio da capacidade funcional em idosos têm uma preocupação real de, não somente gerar economia no cuidado da saúde dos idosos, mas, ainda, promover uma melhor qualidade de vida.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A presente pesquisa analisou relações entre idosas que praticam hidroginástica e idosas sedentárias e suas diferentes capacidades em realizar atividades básicas e instrumentais de vida diária, tendo como base os benefícios oferecidos por esta atividade física. Infere-se que a prática de atividade física, neste estudo a hidroginástica, pode trazer benefícios ao seu praticante, principalmente relacionados a sua saúde e disposição nas atividades diárias.

Verificou-se que a prática de hidroginástica para as idosas foi fundamental, visto que há melhores escores de nas “Atividades Instrumentais de Vida” e nas “Atividades Básicas de Vida Diária”, em idosos praticantes de hidroginástica, quando comparados às não praticantes. A maioria apresentou muito mais independência na realização das tarefas citadas. Evidenciando isso verifica-se que 100% de respostas “sem ajuda” foram obtidas apenas no grupo praticante.

Devido ao fato de a cidade investigada ser de pequeno porte, houve dificuldade em encontrar amostra elegível de praticantes. A maioria das turmas procuradas para solicitar a possibilidade da realização dos questionários possuía 8 ou menos mulheres por turma. É relevante citar também algumas variáveis que podem ter inferido substancialmente nos resultados como o percentual de gordura e o estilo de vida do indivíduo que não foram avaliados.

Portanto, em vista das considerações expostas, pode-se concluir que a realização de novos estudos em torno da temática acrescentará em muito na compreensão sobre o assunto. Para tanto, sugere-se que sejam feitos estudos mais detalhados, que utilizem mais variáveis que possam interferir significativamente nos

resultados. Isso se justifica pois, ainda que não tenham sido coletados dados mais abrangentes, o estudo demonstra relação entre a hidroginástica na autonomia dos idosos nas Atividades Básicas de Vida Diária (AVD) e nas Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVD).

## REFERÊNCIAS

AGUIAR J. B.; GURGEL, L. A. Investigação dos efeitos da hidroginástica sobre a qualidade de vida, a força de membros inferiores e a flexibilidade de idosas: um estudo no serviço social do comércio- Fortaleza. **Rev. Bras. Educ. Fís., Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 4, p. 335-344, 2009.

ALVES, R. V. *et al.* Aptidão Física Relacionada à Saúde de Idosos: influência da hidroginástica. **Revista Brasileira de medicina do esporte**, Recife, v. 4, n. 12, p. 31-37, fev. 2004.

ANDRIES JUNIOR, O. *et al.* **Atividades aquáticas na terceira idade**. São Paulo: Plêiade, 2009.

ANTUNES, K. K. *et al.* Efeitos de 08 semanas da hidroginástica sobre a força de mulheres idosas e de meia idade. **Seminário Transdisciplinar da Saúde**, 1., 2018, Várzea Grande - MT. **Anais...** Mato Grosso: UNIVAG Centro Universitário, 2018.

ARAÚJO, D. S. M. S. **Corpo e movimento**. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

ASSIS, H. R. C. *et al.* O efeito da hidroginástica sobre a pressão arterial: uma revisão de literatura. **Diálogos em Saúde**, v. 1, n. 1, p.12-21, 2019.

AVELAR, N. C. P. *et al.* Efetividade do treinamento de resistência à fadiga dos músculos dos membros inferiores dentro e fora d'água no equilíbrio estático e dinâmico de idosos. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 14, n. 3, p. 229-236, 2017.

BAUR, R. T.; EGELER, R. Ginástica, jogo e esporte para idosos. **Ao livro técnico**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 90-96, 13 abr. 1983.

BELLONI, D.; ALBUQUERQUE, A. C. de; RODRIGUES, T. de O.; MAZINI FILHO, M. L.; SILVA, V. F. da. ESTUDO COMPARATIVO ENTRE A AUTONOMIA FUNCIONAL DE MULHERES IDOSAS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA. *Revista de Educação Física / Journal of Physical Education*, [S. l.], v. 77, n. 140, 2017. DOI: 10.37310/ref.v77i140.325. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/325>. Acesso em: 24 maio. 2021.

BERLEZI, E. M. *et al.* Como está a capacidade funcional de idosos residentes em comunidades com taxa de envelhecimento populacional acelerado?. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 19, n. 4, p. 643-652, 2016.

BÊTA, F. C. O. *et al.* Comparação dos efeitos do treinamento resistido e da hidroginástica na autonomia de indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 10, n. 58, p. 220-224, 2016.

BONACHELA, V. **Manual básico de hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint. 2011

BORN, T. Manual do cuidador da pessoa idosa. **Cuidar Melhor**, Brasília, ano 2008, v. 1, n. 3, p. 259-265, 15 abr. 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: <http://portalses.saude.sc.gov.br>. Acesso em: 15/06/2021.

CAGIGAL, J. M. Desporto, pedagogia e humanismo: Cultura intelectual e cultura física. **Revista Pulso de Nuestro Tiempo**, Barcelona, v. 2, n. 1, p.118-123, fev. 2016.

CARBALLO, F. P.; MORAES, M. M.; PINTO, J. M. Influência da prática de hidroginástica na manutenção da autonomia funcional de idosas/Influence of hydrogynastic practice on maintaining elderly functional autonomy. **Brazilian Journal of Development**, v. 5, n. 10, p. 19439-19459, 2019.

CARVALHO, K. A. D; MAIA, M. R; ROCHA, R. M. C. A percepção da melhoria da capacidade funcional em indivíduos de terceira idade praticantes de hidroginástica de uma academia da cidade de Juiz de Fora. **Revista Digital Vida & Saúde**, São Paulo, v. 2, n. 1, p. 29-30, jul. 2007.

COSTA, R. M. R. T. Capacidade funcional e qualidade de vida de idosos submetidos a um programa de exercícios psicomotores. **Centro de Ciências da Saúde – CCS**, Natal- Rio Grande do Norte, ano 2018, v. 1, n. 1, 8 set. 2018.

COSTA, R. O *et al.* Associação entre capacidade respiratória, qualidade de vida e cognição em idosos. **Einstein**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 18-19, 15 abr. 2019.

COUTINHO, A. P. P.*et al.* Efeitos do treinamento da força na capacidade funcional de idosos institucionalizados. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 20, n. 3, p. 349-363, 2017.

FARÍAS, A.S; LIMA, N.P; BIERHALS , I.O. Incapacidade funcional para atividades básicas e instrumentais da vida diária: um estudo de base populacional com idosos. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Rio Grande do Sul, v. 27, n. 2, p. 6-8, 11 jun. 2018.

GAVASSO, W. C.; BELTRAME, V. Capacidade funcional e morbidades referidas: uma análise comparativa em idosos **Revista de Enfermagem da UFSM**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, p. 2-6, 2017.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. **Grupo a Educação**, São Paulo, v. 2, n. 7, p. 378-396, 04 abr. 2003.

HEYNEMAN, C. A.; PREMO, D. E. A 'Water Walkers' Exercise Program for the hidroginástica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Recife, v. 3, n.1, p.31-37, fev. 2004.

KUNZ, E. **Didática da educação física**, 2ª ed. Ijuí: Unijuí, 2001.

MAZO, G. A.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso: concepção de gerontologia**. 2. ed. Porto Alegre: Sulina, 2004. 236p.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina, Editora Mediograf, 4ª edição, 2006.

NUNES, G. C. *et al.* Pesquisa científica: conceitos básicos. **Refletindo Sobre a Pesquisa Científica**, 2010, v. 2, n. 10, p. 1-8, fev. 2010

OLIVEIRA, D. V. *et al.* Impacto da força muscular de membro inferior na capacidade funcional de idosos com osteoporoses praticantes de hidroginástica. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 15, n. 1, p. 33-45, 2018.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Envelhecimento Ativo: Uma Política De Saúde**. Genebra: OMS, 2018.

PAULA, K. C.; PAULA, D.C. Hidroginástica na terceira idade. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, p. 24-27, 18 jul. 1998.

PAPALÉO N., M. P. Processo de envelhecimento e longevidade. *In*: PAPALÉO NETTO, M. **Tratado de gerontologia**. 2ªed. rev. ampl. São Paulo: Atheneu; 2007. p. 3-14.

PEDRINELLI, A. *et al.* O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso. **O processo de envelhecimento biológico**, São Paulo, v. 2, n. 1, ed. 6, p. 1-5, 2 abr. 2009.

PINTO, A. H. *et al.* Capacidade funcional para atividades da vida diária de idosos da Estratégia de Saúde da Família da zona rural. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio Grande do Sul, ano 2016, v. 1, n. 1, p. 6-12, 3 fev. 2016.

PINTO, A. H. *et al.* Ciência e saúde coletiva. **Capacidade funcional para atividades da vida diária de idosos da Estratégia de Saúde da Família da zona rural**, Pelotas-RS, v. 6, n. 1, p. 1-6, abr. 2016.

PONT, G. P. **Atividade física e saúde na terceira idade**: teoria e prática. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

RIBEIRO, D. B. G. Qualidade de vida e equilíbrio de idosos praticantes de hidroginástica de um Programa de Atividades Físicas e Esportivas. **Arquivos Brasileiros de Educação Física**, v. 1, n. 1, p. 167-175, 2018.

ROLIM, F. S. **Atividade física e os domínios da qualidade de vida e do autoconceito no processo de envelhecimento**. Orientador: Solange de Oliveira Freitas Borragine. 2011. Dissertação (Mestrado Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, São Paulo, 2005.

ROSSI, H.J.; COSTA, R.S.; CUNHA, J.P. Força Muscular e Qualidade de Vida de idosos praticantes e não-praticante de hidroginástica. **Conscientize Saúde**, São Paulo, ano 2009, v. 8, n. 4, p. 5-8, 19 maio 2009.

SALES, W.B. *et al.* Relação entre quedas e funcionalidade de idosos da comunidade. **Revista Brasileira do Envelhecimento Humano**, São Paulo, ano 2017, v. 6, n. 3, p. 3-5, 7 maio 2017.

SANTOS, M. C. G. S. **Os efeitos da hidroginástica na qualidade de vida de mulheres idosas**. Orientador: Jaina Bezerra de Aguiar e Luilma Albuquerque Gurgel. 2018. 10 fl. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Estudo de Serviço Social do Comércio. 2009.

SOUZA, L. H. R.; BRANDÃO, J. C. S.; FERNANDES, A. K. C.; CARDOSO, B. L. C. Queda em idosos e fatores de risco associados. **Revista de Atenção à Saúde**, Guanambi-BA, ano 2017, v. 15, n. 54, p. 55-60, 7 ago. 2017.

TEIXEIRA, C. S.; PEREIRA, E. F.; ROSSI, A. G. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Acta Fisiatr.**, v. 14, n. 4, p. 226-232, 2007.

TEIXEIRA, R. V. *et al.* Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica. **Motricidade**, v. 14, n. 1, p. 175-178, 2018.

TEIXEIRA, R. V.; LIMA, W. S.; ANDRADE, L. N.; FRANÇA, F. C. Q. **Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica**. In: *Motricidade*, Ribeira de Pena, v. 14, n. 1, p. 175-178, 2018.

TRELHA, C. S. *et al.* Padrão de mobilidade como indicador de dependência em idosos restritos ao domicílio. **Geriatría & Gerontologia**, Londrina-PR, ano 2012, v. 6, ed. 2, p. 1-3, 2012.

VALE, G.S; ARAGÃO, J. C. B; DANTAS, E.H.M. A Flexibilidade na autonomia de idosas independentes. **Fitness e desempenho**, Rio de Janeiro: v. 2, nº 1, Jan-fev 2006, p. 3-13.