



<http://www.seer.ufms.br/index.php/pecibes/index>

*Autor
correspondente:
Nathany Clara da
Silva, Universidade
Federal de Mato
Grosso do Sul -
UFMS.
E-mail do
nathany_clara@ufms.
br

Descritores:
Envelhecimento.
Aderência. Exercício
físico aquático.
Fisioterapia

Key-words: Aging,
Adhesion. Aquatic
exercise.
Physiotherapy

Aderência de idosos do município de Campo Grande - MS a um protocolo de exercícios aquáticos

Nathany Clara da Silva¹, Letícia S. de Oliveira¹, Daniela Lemes Ferreira², Dayane Melo Campos², Juliana Hotta Ansai³, Glaucia Helena Gonçalves⁴.

1. Graduanda do curso de Fisioterapia da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul. Campo Grande, MS, Brasil.
2. Fisioterapeuta, Mestra em Ciências do Movimento da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS, Campo Grande, MS, Brasil.
3. PhD, Docente do Programa de Pós-graduação em Gerontologia da Universidade Federal de São Carlos - UFSCar, São Carlos, SP, Brasil.
4. PhD, Docente do Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS, Campo Grande, MS, Brasil.

Objetivo: Este estudo verificou a aderência de idosos da comunidade a um programa de exercício físico aquático e quais fatores sociodemográficos e clínicos influenciam na aderência ao programa. **Métodos:** Trata-se de dados de um ensaio clínico controlado randomizado, unicêntrico, constituído por dois grupos (Grupo Exercício Físico Aquático, GEFA, e Grupo Controle, GC). Os participantes participaram de uma avaliação inicial, contendo anamnese, nível de atividade física (Questionário Baecke Modificado para Idosos), Exame Cognitivo de Addenbrooke – versão revisada, Escala de Depressão Geriátrica Abreviada, Falls Efficacy Scale-International e teste Timed up and go. O GEFA participou de um programa de exercício físico aquático 2 vezes/semana com uma hora de duração cada sessão por 16 semanas. No fim da 16 semanas, os participantes do GEFA responderam a 11 questões objetivas e 1 descritiva referentes a aderência ao programa. Considerou-se como aderência satisfatória frequência igual ou superior a 50% aos exercícios. 24 idosos com idade acima de 65 anos e apresentando até 2 comorbidades participaram deste estudo. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP/ UFMS), sob CAAE 03898218.0.1001.0021. **Resultados:** O GEFA apresentou uma média de 52,2% de frequência ao programa de exercícios, com 10 idosos apresentando aderência satisfatória e 4 idosos ficaram próximas. Os idosos relataram melhora na saúde, principalmente em relação a funcionalidade e das dores, da atenção para a realização de múltiplas atividades, também quanto a relacionamento com colegas e ótima relação com a fisioterapeuta, descrevendo ser simpática, dedicada, atenciosa, ademais, com explicações de fácil entendimento para execução eficaz. **Conclusão:** Quanto aos resultados apresentados houve correlação significativa negativa entre o risco de depressão e a aderência dos participantes. Sugere-se que embora a baixa adesão, os idosos preferem os exercícios aquáticos. Ademais, o menor risco de depressão pode influenciar positivamente na adesão do idoso ao exercício aquático.