

Exercícios aquáticos no equilíbrio de idosos saudáveis: Revisão de ensaios clínicos

Bruno Cassiniga Mineiro¹
Philippe Souza Corrêa²
Carolina P.F. Thomazi³

O presente resumo trata-se de uma revisão referente aos possíveis benefícios dos exercícios aquáticos no equilíbrio de idosos hígidos. Desta forma, tem-se objetivo realizar uma revisão de ensaios clínicos que avaliem o efeito de programas e protocolos de exercícios em meio aquático no equilíbrio de idosos saudáveis. O envelhecimento é um conjunto de processos que ocorre em organismos vivos e que, com o passar do tempo levam a uma perda de adaptabilidade e deficiência funcional, sendo que o envelhecimento físico afeta também os aspectos cognitivo, psicológico, social e espiritual (SPIRDUSO, 2005). Alterações nos sistemas musculoesqueléticos, visual, vestibular e somatossensorial são frequentes na população idosa, contribuindo para o déficit nas reações de endireitamento, de equilíbrio e de proteção, com consequente aumento no risco de quedas destes indivíduos (PERRACINI e FLÓ, 2009). Os exercícios aquáticos utilizam os princípios físicos da água como o empuxo, pressão hidrostática e viscosidade, podendo auxiliar na reabilitação, prevenção e promoção de saúde. Este meio pode ser de grande valia para a realização de atividades físicas em idosos, facilitando o treino de equilíbrio devido ao aumento do tempo de reação oferecido pela água, além de proporcionar atendimentos em grupos aliando os benefícios de recreação e socialização (CAMPION, 2000). A partir disso, realizou-se uma busca na plataforma PEDro, com o termo *"balance"*, terapia *"hydrotherapy and balneotherapy"* e subdisciplina *"gerontology"*. Foram utilizados para a revisão somente ensaios clínicos com intervenção de exercícios aquáticos em idosos saudáveis, e que tiveram o equilíbrio como um de seus desfechos, sendo

¹ Graduando do curso de Fisioterapia – UNICNEC.

² Mestrando Ciências da Reabilitação – UFCSPA.

³ Professora orientadora – UNICNEC.

Conhecimento e Diversidade: Caminhos para novas descobertas

excluídos da análise estudos nos quais os indivíduos apresentavam algum tipo de patologia. Inicialmente 29 artigos foram encontrados. Após a leitura de títulos e resumos, levando em consideração os critérios descritos anteriormente, nove artigos foram selecionados para a análise final. Sete deles compararam exercícios aquáticos *versus* exercícios em solo; um apresentou resultados da efetividade do uso de um equipamento que aumenta a resistência durante a marcha na água; e outro comparou diferentes níveis de profundidade durante atividades propostas. A duração das sessões variou de 30 a 90 minutos; de 2 a 3 vezes na semana, por um período de 12 a 24 semanas. Parâmetros de Estabilometria, *Functional Reach*, *Timed up and go Test*, *5-m Maximum Walking Speed*, *10-m Obstacle Walking*, *8-foot Up and Go Test*, *Tandem-walking* e *Test e Reaction Times*, apresentaram resultados positivos estatisticamente significativos, após as atividades realizadas no meio líquido. Além disso, os estudos mostraram melhora na força muscular, qualidade de vida e humor dos indivíduos. Desta forma, conclui-se que os exercícios aquáticos demonstram efetividade para melhora do equilíbrio, independentemente da abordagem em relação aos protocolos, profundidades e equipamentos utilizados. Estes resultados fornecem mais evidências sobre o benefício do exercício aquático para o equilíbrio e promoção de saúde em idosos.

Palavras-chave: Hidroterapia, Idosos, Equilíbrio.