



Evento	Salão UFRGS 2014: SIC - XXVI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2014
Local	Porto Alegre
Título	Efeitos de quatro semanas de exercícios em piscina funda no equilíbrio estático de idosos
Autor	BRUNA MACHADO BARROSO
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

O envelhecimento da população está crescendo cada vez mais devido à maior expectativa de vida e melhores condições de saúde. Com o avanço da idade há uma diminuição do equilíbrio, tornando os idosos mais propensos ao risco de quedas e lesões. Os exercícios físicos têm sido indicados para atenuar esses efeitos do envelhecimento, dentre eles, destaca-se os exercícios em piscina funda. Estes exercícios não apresentam impacto nos membros inferiores pois não tem contato dos pés com o fundo da piscina, essa característica também faz com que os exercícios sejam mais instáveis necessitando de um maior controle postural, podendo gerar estímulos para a melhora do equilíbrio. Com isso, o objetivo do presente estudo foi avaliar os efeitos de uma intervenção de quatro semanas de exercícios em piscina funda, no equilíbrio estático de homens idosos.

A intervenção foi realizada com 34 idosos ($65,2 \pm 3,8$ idade) durante quatro semanas, duas vezes por semana, em dias não consecutivos. Foram realizados exercícios de familiarização com o meio aquático e com a técnica da corrida em piscina funda. Executados da seguinte forma: exercício de aquecimento; flutuação em decúbito dorsal, lateral e ventral; alternando as posições de decúbito; deslocamentos pela piscina usando apenas os membros superiores; exercícios para aperfeiçoar a técnica de corrida aquática; alongamento; todos em uma intensidade muito leve (9 – Escala de Borg 6-20). O equilíbrio foi avaliado antes e depois da intervenção através de um acelerômetro triaxial acoplado a cintura do sujeito através de uma cinta de neoprene. As situações avaliadas foram: apoio uni-podal sem venda nos olhos e com venda nos olhos, e apoio bi-podal sem venda nos olhos e com venda nos olhos. Cada posição deveria ser mantida por 20 segundos. Foi realizado um teste t pareado ($\alpha = 0,05$) para a análise de pré e pós-intervenção.

Após a intervenção foi observada uma melhora do equilíbrio em todas as situações avaliadas. Para a posição bi-podal foi observada uma redução dos valores do pré para o pós intervenção de 65% com os olhos vendados e uma redução de 67% sem venda nos olhos. Para a posição uni-podal, observou-se uma redução dos valores de 47% com os olhos vendados e uma redução de 48% sem venda nos olhos. Os resultados encontrados demonstram que exercícios em piscina funda, que apresentam uma grande instabilidade postural, podem melhorar o equilíbrio estático de idosos após quatro semanas de intervenção. Esse comportamento pode refletir positivamente em uma melhora do controle postural, evitando possíveis quedas e dependência funcional.