

# EFEITOS DE QUATRO SEMANAS DE INTERVENÇÃO EM PISCINA FUNDA NO EQUILÍBRIO ESTÁTICO DE IDOSOS

Bruna Machado Barroso e Luiz Fernando Martins Krueel



Universidade Federal do Rio Grande do Sul  
Escola de Educação Física  
Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres



## Introdução

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.

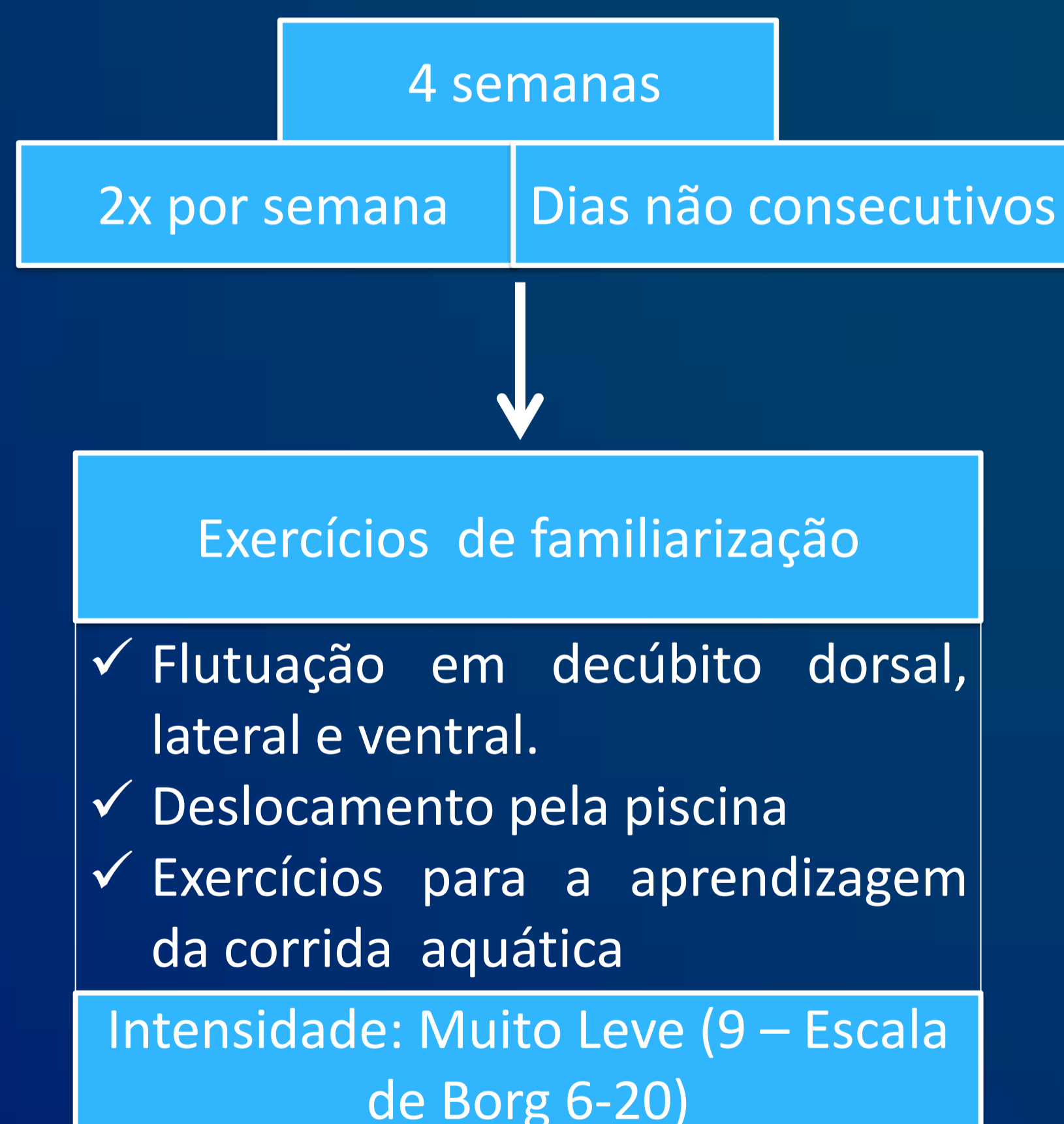
## Objetivo

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.

## Métodos

✓ 34 homens idosos ( $65,2 \pm 3,8$  anos)

✓ Intervenção:



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.

## Análise Estatística

Foi realizado um teste t pareado ( $\alpha = 0,05$ ) para a análise de pré e pós-intervenção.

## Resultados

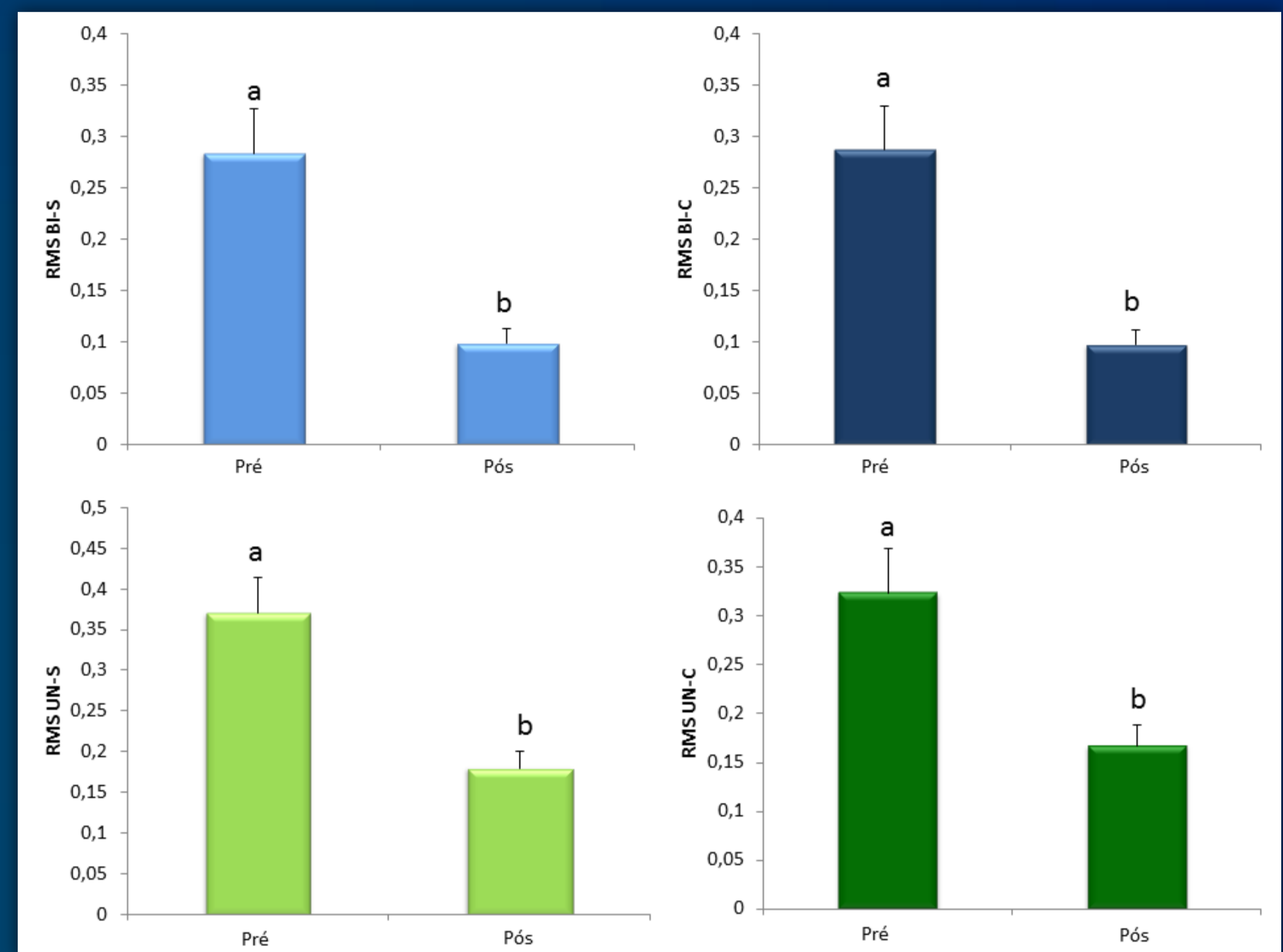


Figura 1. Valores RMS na posição bi-podal sem venda nos olhos (BI-S) e com vendas nos olhos (BI-C), e na posição unipodal sem venda nos olhos (UN-S) e com venda nos olhos (UN-C). Letras diferentes representam diferenças significativas entre os valores pré e pós-intervenção ( $p < 0,05$ ).

Na figura 1 pode-se observar uma diminuição nos valores de RMS em todas as posições avaliadas após a intervenção, representando assim uma melhora significativa no equilíbrio.

## Conclusão

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.

Refletindo positivamente em uma melhora do controle postural.

Evitando possíveis quedas e dependência funcional.