

A atividade física para os indivíduos idosos é importante devido a melhora na qualidade de vida. O objetivo do estudo foi analisar o equilíbrio corporal de mulheres idosas submetidas a um treinamento de hidroginástica. A amostra foi composta por 10 mulheres ativas saudáveis ($61,0 \pm 0,5$ anos) praticantes de hidroginástica há pelo menos 12 meses e que estivessem há no mínimo 3 meses sem praticar exercício físico. Os sujeitos foram divididos em 3 grupos experimentais: equilíbrio ($n=3$), força ($n=4$) e aeróbio ($n=4$). O treinamento de 12 semanas foi desenvolvido no Centro Natatório da EsEF/UFRGS. Foram realizadas sessões de avaliação, pré e pós-treinamento, para avaliar o equilíbrio corporal, onde o mesmo foi mensurado sobre uma plataforma de força da marca AMTI, com olhos vendados e não vendados, coletando as variáveis centro de pressão plantar ântero-posterior (COPx), centro de pressão plantar látero-medial (COPy), momento de força ântero-posterior (Mx) e momento de força látero-medial (My). Para análise dos dados utilizou-se estatística descritiva, e os dados são apresentados através de média e desvio-padrão. Como resultados, verificou-se uma tendência de melhora no equilíbrio látero-medial do grupo aeróbio através dos valores de My sem venda ($0,08 \pm 0,06$ pré e $0,03 \pm 0,03$ pós), bem como no grupo de força nas variáveis My e COPy ($0,04 \pm 0,02$ pré e $0,02 \pm 0,01$ pós ; $0,07 \pm 0,09$ pré e $0,04 \pm 0,06$ pós, respectivamente) e My sem venda ($0,03 \pm 0,02$ pré e $0,02 \pm 0,01$ pós). Já no grupo equilíbrio, encontrou-se uma tendência de melhora no equilíbrio ao analisar os valores de COPy sem venda ($0,06 \pm 0,02$ pré e $0,02 \pm 0,02$ pós). Concluímos que o treinamento aplicado melhorou alguns componentes do equilíbrio postural pós-treinamento, sendo esta melhora independente do tipo de aula aplicada equilíbrio, força muscular ou condicionamento cardiorrespiratório.