

Efeitos dos exercícios neuromotores realizados em ambiente aquático na força muscular de idosos

Larissa Corrêa Santos
Natalia De Mendonça Cartacho
Karen Cristina de Oliveira
Danieli Isabel Romanovitch Ribas

Resumo

A atrofia das fibras musculares do tipo II, associada à redução da capacidade neural, evidenciada principalmente após os 50 anos de idade, faz com que a força muscular seja perdida em torno de 50% próximo aos 80 anos. Esta perda promove redução da mobilidade, quedas e maior dependência funcional, influenciando diretamente a realização das atividades de vida diária. Uma das formas de melhorar a força muscular em adultos e idosos é por meio da realização da atividade física, pois a falta desta pode contribuir ainda mais para a perda funcional. O meio aquático tem sido uma das opções dos profissionais que trabalham com prevenção e reabilitação de diversos tipos de distúrbios físicos, para desenvolver programas de exercícios que buscam manutenção e/ou melhora da funcionalidade. Portanto, o objetivo deste estudo é avaliar os efeitos dos exercícios neuromotores realizados em meio aquático na força de idosos. Foi realizado um estudo experimental longitudinal, com 20 idosos de ambos os gêneros, com média de idade de $69 \pm 7,8$ anos, avaliados em relação a força de membros inferiores (extensores, flexores, adutores e abdutores) por meio da 1RM (uma repetição máxima) pré e pós aplicação de 12 semanas de exercícios neuromotores realizados em piscina térmica à 32 graus. Os critérios de inclusão foram indivíduos de 60 e 85 anos de idade, capazes de compreender o comando verbal simples, que apresentassem marcha independente e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado. Os critérios de exclusão foram não comparecer a uma das etapas da avaliação, três faltas consecutivas, contra indicações de utilização da piscina e não conseguir realizar os exercícios propostos. A normalidade da amostra foi avaliada por meio do teste de Shapiro Wilke. Os resultados obtidos pré e pós foram comparados por meio do teste Mann Whitney considerando $p < 0.05$. Após a realização dos exercícios neuromotores aquáticos os seguintes resultados foram obtidos nos períodos pré e pós respectivamente, extensores $33 \text{ kg} \pm 15,6$ e $31 \text{ kg} \pm 9,4$; Flexores $41 \text{ kg} \pm 11,5$ e $34 \text{ kg} \pm 8,9$; Adutores $38 \text{ kg} \pm 18,7$ e $33 \text{ kg} \pm 14,1$; Abdutores $45 \text{ kg} \pm 13,4$ e $37 \text{ kg} \pm 13$, sendo $p > 0.05$. Conclusão: a aplicação dos exercícios neuromotores em ambiente aquático, não proporcionaram melhora na força muscular de membros inferiores de idosos.

Palavras-chave: força muscular; exercícios neuromotores; ambiente aquático.