



## EXERCÍCIOS NEUROMOTORES EM CIRCUITO REALIZADOS EM AMBIENTE AQUÁTICO: UMA OPÇÃO PARA O GANHO DE FORÇA MUSCULAR EM IDOSOS

### Resumo

GUARNIER, Lúcio Flávio  
SANTOS, Larissa Correa dos  
CARTACHO, Natália De Mendonça  
RIBAS, Danieli Isabel Romanovitch (Orientadora)

**Introdução:** O declínio da aptidão neuromuscular é consequência da senescência, a perda da massa muscular e consequentemente da força muscular, é a principal responsável pela perda de mobilidade e da capacidade funcional do indivíduo. Uma das formas de minimizar tais perdas e proporcionar ao idoso um desempenho independente e eficaz nas suas atividades de vida diária, e consequentemente um envelhecimento ativo e saudável é, por meio, da realização de atividade física. Dentre os vários tipos de exercícios, os neuromotores, ou também chamados exercícios funcionais, embora não priorizem especificamente a força muscular, tem sido uma das opções dos profissionais que trabalham com prevenção e reabilitação de idosos, uma vez que geram modificações em todas as habilidades funcionais. **Objetivo:** Avaliar os efeitos dos exercícios neuromotores em circuito realizados em ambiente aquático na força muscular de idosos da comunidade. **Métodos:** Estudo experimental longitudinal, realizado com 16 idosos ( 2 homens e 14 mulheres), com média de idade de  $66,67 \pm 5,83$  anos, peso  $73,16 \pm 12,28$  kg e altura  $1,57 \pm 8,16$  metros, avaliados em relação a força de membros inferiores (extensores e flexores do joelho, adutores e abdutores do quadril) por meio da 1 RM (uma repetição máxima) pré - e pós - aplicação de 12 semanas de exercícios neuromotores, realizados em circuito e em piscina térmica. Os critérios de inclusão utilizados foram indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos, capazes de compreender o comando verbal simples, que apresentassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado e marcha independente. Os critérios de exclusão foram não comparecer a uma das etapas da avaliação, três faltas consecutivas, incontinência urinária ou fecal, feridas abertas, doenças cutâneas contagiosas, doenças infecciosas e não conseguir realizar os exercícios propostos. A normalidade da amostra foi avaliada, por meio, do teste Shapiro Wilke e os resultados pré e pós- aplicação dos exercícios foram comparados, por meio, do teste *t de student*, considerando-se  $p < 0,05$ . **Resultados:** Os seguintes resultados, em relação a força muscular de membros inferiores, foram encontrados nos períodos pré - e pós - aplicação dos exercícios neuromotores em circuito aplicados em ambiente aquático, respectivamente: extensores do joelho  $44 \pm 11,85$  e  $49,12 \pm 16,40$  ( $p < 0,05$ ); flexores do joelho  $45,37 \pm 13,69$  e  $42,85 \pm 13,81$  ( $p > 0,05$ ); adutores do quadril  $40,6 \pm 13,13$  e  $42,2 \pm 15,17$  ( $p > 0,05$ ) e abdutores do quadril  $46,75 \pm 13,76$  e  $48,25 \pm 12,53$  ( $p > 0,05$ ). **Conclusão:** a aplicação dos exercícios neuromotores em circuito realizados em ambiente aquático foram capazes de aumentar a força muscular dos músculos flexores e extensores de joelho e dos adutores de quadril, porém, este aumento foi significativo apenas para os extensores do joelho.

**Palavras-chave:** força muscular; exercícios; circuito; ambiente aquático.