



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 senescênci a, 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.