

## O EFEITO DE EXERCÍCIOS REALIZADOS EM MEIO AQUÁTICO NO EQUILÍBRIO DE ADULTOS E IDOSOS

### Resumo

Giullia Soares dos Santos  
Milena Salles  
Danieli Isabel Romanovith Ribas

**INTRODUÇÃO:** A redução da força muscular é um processo natural que ocorre ao passar dos anos, influenciando diretamente a mobilidade e consequentemente o equilíbrio, proporcionando limitações em suas atividades. Exercícios, em meio aquático, podem trazer benefícios ao sistema musculoesquelético e neuromuscular de adultos e idosos, devido as propriedades físicas da água. Limitações na execução dos exercícios se reduzem, quando comparado a exercícios semelhantes no solo. **JUSTIFICATIVA:** Considerando os benefícios do meio aquático para a realização de exercícios e que a diminuição da força muscular ocasiona prejuízos funcionais, principalmente em relação ao equilíbrio, verifica-se a necessidade da realização de estudos que abordem esta temática, com o intuito de proporcionar conhecimento científico sobre as abordagens terapêuticas de tratamento sobre o equilíbrio. **OBJETIVO:** Avaliar os efeitos dos exercícios de força realizados em meio aquático no equilíbrio de idosos e adultos. **DESENVOLVIMENTO DA INVESTIGAÇÃO:** Este estudo caracteriza-se por uma revisão de literatura sistemática, onde foram utilizadas as bases de dados: LILACS, MEDLINE, SciELO e PubMed, considerando o período de 2011 à 2021 e os idiomas inglês, espanhol e português, utilizado a combinação dos descritores Ambiente Aquático (Aquatic Environment; Ambiente Acuático); Equilíbrio (Postural Balance; Equilibrio); Água (Water; Agua). Foram selecionados os artigos originais, longitudinais que abordassem os efeitos dos exercícios de força no ambiente aquático e sua relação com o equilíbrio de idosos de ambos os sexos. Após a leitura dos resumos, os artigos selecionados foram lidos na íntegra e analisado em relação ao desenho, amostra, objetivo, método e resultados. **RESULTADOS:** Foram selecionados 111 artigos, 106 foram excluídos, um por estar duplicado, 81 por estarem fora do tema, 17 por abordarem doenças específicas, quatro por serem experimento em animais e três por não ser em ambiente aquático. Foram selecionados cinco artigos, todos ensaios clínicos controlados. A amostra foi constituída por indivíduos adultos e idosos, de ambos os sexos com déficit de equilíbrio com a média de idade de  $65,01 \pm 6,22$ . Os métodos de tratamento utilizados foram Ai Chi e Halliwick (um artigo), Halliwick e Bad Ragaz (um artigo), exercícios resistidos (dois artigos) e exercícios de funcionalidade (um artigo), em média foram realizadas  $18,6 \pm 17,77$  sessões fisioterapêuticas. Dos cinco artigos selecionados, quatro mostraram melhora do equilíbrio com a realização dos exercícios propostos em ambiente aquático e um não mostrou melhora quantitativa, porém, subjetivamente foi verificada mudança no equilíbrio da amostra estudada. **Conclusão:** Foi possível verificar que os exercícios realizados em ambiente aquático influenciaram positivamente o equilíbrio dos indivíduos adultos e idosos.

**Palavras-chave:** Ambiente Aquático; Equilíbrio; Água.