



AGILIDADE EM IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE FISIOTERAPIA AQUÁTICA: UM ESTUDO TRANSVERSAL

Kaylane Haluch Cheua de Souza
Gabriela Julian Guéber
Danieli Isabel Romanovitch Ribas

Resumo

INTRODUÇÃO: A agilidade constitui uma das capacidades físicas determinantes para a realização das atividades de vida diária, especialmente na população idosa. Envolve a integração entre coordenação motora, velocidade de reação e força muscular, permitindo respostas rápidas e adequadas às demandas do ambiente. Evidências indicam que indivíduos fisicamente ativos apresentam melhor desempenho em tarefas que requerem agilidade, em virtude da preservação das funções neuromotoras e da capacidade de adaptação motora. A avaliação da agilidade em idosos é de fundamental importância, uma vez que essa capacidade está intrinsecamente relacionada à manutenção da autonomia e à redução do risco de quedas, fatores essenciais para a promoção da qualidade de vida e da independência funcional nessa faixa etária.

OBJETIVO: Avaliar e comparar a agilidade entre idosos praticantes e não praticantes de Fisioterapia Aquática. **DESENVOLVIMENTO:** Estudo transversal, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (parecer nº 5.656.682), realizado em uma instituição de ensino superior localizada em Curitiba (PR). A amostra foi composta por 30 idosos (29 mulheres e 1 homem), com idades entre 60 e 80 anos, capazes de compreender comandos verbais simples e deambular de forma independente. Foram excluídos indivíduos que praticavam fisioterapia aquática em grupo há mais de um ano, bem como aqueles que não participavam dessa atividade. Foram excluídos os participantes que se ausentaram no dia da avaliação. A amostra foi dividida em dois grupos: G1 ($n = 15$), composto por não praticantes de fisioterapia aquática, e G2 ($n = 15$), composto por praticantes da modalidade. A agilidade foi avaliada por meio da bateria de testes da *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance* (AAHPERD). Os resultados foram analisados por estatística descritiva (média e desvio-padrão). A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de Shapiro-Wilk, e a comparação entre os grupos foi realizada por meio do teste t não pareado.

RESULTADOS: Na avaliação da agilidade, os idosos não praticantes de hidroterapia apresentaram média de $17,28s \pm 1,98$, enquanto os praticantes obtiveram $17,02s \pm 2,70$. Ao comparar os grupos não foi verificada diferença estatística significativa ($p > 0,05$). **CONCLUSÃO:** Os achados sugerem que, embora a prática regular de fisioterapia aquática possa contribuir para a manutenção da capacidade funcional e do desempenho motor, no presente estudo não ocorreu associação entre o desempenho no teste de agilidade e a não prática de exercício. Estudos com amostras maiores e diferentes durações de intervenção podem ajudar a esclarecer melhor os possíveis efeitos da fisioterapia aquática sobre essa variável.

Palavras-chave: Fisioterapia aquática; atividade física; idoso.