

INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO AQUÁTICO NO EQUILÍBRIO, AMPLITUDE DE MOVIMENTO ARTICULAR E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS OBESOS: ESTUDO PILOTO

Camila Fernanda Peretti¹; Amina Hamad Giacovoni Neta¹; Eduardo Aguilar Arca¹

¹Centro de Ciências da Saúde - Universidade do Sagrado Coração –
camila.peretti@outlook.com; amina.hamad4@gmail.com; eduardo.arca@usc.br

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica Voluntária – PIVIC
Área do conhecimento: Saúde - Fisioterapia

O declínio de força muscular ocasionado pelo processo de envelhecimento leva à perda gradual de equilíbrio, aumentando o risco de quedas e ocasionando fraturas, internação e morte. O objetivo do presente estudo foi investigar os efeitos do programa de treinamento aquático no equilíbrio, amplitude de movimento articular (ADM) e qualidade de vida em idosos obesos. Tratou-se de um estudo piloto de ensaio clínico controlado. Participaram 21 voluntários de ambos os sexos, idosos com obesidade. Após a seleção e randomização dos voluntários, estes foram alocados em dois grupos: Grupo aquático (GA) - submetido a um programa de treinamento no ambiente aquático e Grupo Controle (GC) - não foi realizado nenhum tipo de intervenção ou tratamento. Todos os voluntários foram submetidos a testes de equilíbrio dinâmico, avaliação da amplitude de movimento articular e da qualidade de vida relacionada à saúde. O programa de intervenção aquático foi realizado no período de 11 semanas e foi dividido em três componentes: alongamento dinâmico, treinamento resistido e alongamento estático. Houve aumento na flexão de quadril direito de $71,69 \pm 10,64$ graus para $75,15 \pm 10,01$ graus e na flexão de joelho esquerdo de $102,92 \pm 12,49$ graus para $106,62 \pm 12,71$ graus; redução da retração dos músculos iliopsoas de 30% para 10%, reto femoral de 70% para 30% e isquiotibiais de 70% para 55%; melhora do equilíbrio de $9,92 \pm 1,75$ segundos para $7,69 \pm 1,25$ segundos e nos domínios de qualidade de vida no GA. O programa de treinamento aquático promoveu melhora na aptidão funcional e na qualidade de vida em idosos obesos.

Palavras-chave: Hidroterapia. Amplitude de movimento articular. Aptidão Física. Qualidade de vida. Envelhecimento. Obesidade.