

EFEITOS DA INTERVENÇÃO AQUÁTICA SOBRE A MOBILIDADE EM IDOSOS SEDENTÁRIOS DA COMUNIDADE – RESULTADOS PRELIMINARES

Daniela Lemes Ferreira – UFMS – daniela_lemes@hotmail.com
Dayane Melo Campos – UFMS - dayanecampos2824@gmail.com
Nathany C da Silva – UFMS – nathany_clara@ufms.br
Ana Luísa Janducci - UFSCAR - ajanducci@gmail.com
Gustavo Christofoletti - UFMS - g.chistofoletti@ufms.br
Juliana Hotta Ansai – UFSCAR – jhansai@ufscar.br

RESUMO

Introdução: A intervenção aquática pode ser um ótimo recurso para melhorar mobilidade funcional nos idosos. **Objetivo:** Verificar os efeitos da intervenção aquática sobre a mobilidade em idosos sedentários da comunidade. **Métodos:** Trata-se de dados parciais de um ensaio clínico controlado randomizado, unicêntrico, em idosos da comunidade. Os idosos sedentários foram divididos aleatoriamente em Grupo Controle (GC) e Grupo Intervenção (GI). No GI, foi realizado um programa de hidroterapia por 16 semanas (1 hora de sessão, 2xsemana, progressão individualizada), que incluiu: aquecimento, exercícios de *endurance* e resistência muscular, equilíbrio, resistência aeróbica e desaquecimento, associados a tarefas cognitivas. Os participantes foram avaliados no momento inicial e após 16 semanas, por meio de anamnese e mobilidade (teste Timed up and Go (TUG) simples e associado com tarefa cognitiva-motora (TUG-DT)). Os dados foram analisados por meio do Software SPSS 20.0. **Resultados:** 11 idosos participaram até o momento, 6 no GI e 5 no GC. Não houve diferenças significativas nas características clínicas e sociodemográficas iniciais entre grupos, exceto no sexo, com prevalência maior de mulheres no GI. Não houve interação significativa entre grupos e momentos no tempo do TUG simples ($p=0.678$), tempo do TUG-DT ($p=0.524$) e custo da tarefa motora ($p=0.513$). Não houve diferenças significativas entre grupos e entre momentos em nenhuma variável, embora o GI tenha mostrado uma redução no tempo do TUG-DT após 16 semanas. **Conclusão:** Embora a hidroterapia não apresentou melhora significativa na mobilidade dos idosos, houve uma redução relevante clinicamente do tempo do TUG-DT, sugerindo continuidade de pesquisas com amostra maior.

Palavras-chave: Idosos; Exercícios aquáticos; Mobilidade; TUG; Dupla-tarefa.

Agradecimentos: Os autores agradecem o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento (001) e o apoio financeiro do CNPq.