

ABSTRACT

<https://doi.org/10.6063/motricidade.23331>

A melhoria da saúde e da aptidão física em adultos através do exercício aquático

Luís B. Faíl^{1,2} , Henrique P. Neiva^{1,2} , Daniel A. Marinho^{1,2} 

INTRODUÇÃO

A realização de exercícios aquáticos aumentou exponencialmente nas últimas décadas devido aos benefícios dessa prática na saúde e aptidão física¹. Essas atividades aquáticas têm sido recomendadas especialmente para pessoas com necessidades especiais (Raffaelli et al., 2016), mas também para indivíduos sem qualquer problema associado. Portanto, é importante entender os efeitos dos programas aquáticos sobre o estado de saúde e aptidão física em adultos com e sem patologias.

MÉTODOS

Foi realizada uma revisão sistemática através de uma pesquisa em 3 bases de dados (Web of Science, PubMed e Scopus) até dezembro de 2019. Foram incluídos estudos experimentais, com a aplicação de um programa de treino aquático, comparando (ou não) com um programa realizado em terra e/ou com grupos de controlo com ou sem intervenção. Incluímos estudos que investigaram o efeito dessas atividades em indivíduos sem patologias, mas também em adultos com algumas doenças. As doenças analisadas nos diferentes estudos foram: musculoesqueléticas (fibromialgia e doenças ósseas), doenças cardíacas (doença arterial coronária, insuficiência cardíaca, hipertensão e acidente vascular cerebral), diabetes mellitus, esclerose múltipla e Parkinson.

RESULTADOS

Setenta e oito estudos foram incluídos, trinta para a população sem patologias e quarenta e oito para os indivíduos com alguma doença. A prática de exercício aquático produziu melhorias significativas na maioria das populações. No grupo sem qualquer patologia, os resultados foram notórios sobretudo na força e resistência muscular, equilíbrio e aptidão cardiorrespiratória. Em relação aos indivíduos com alguma doença, os parâmetros que sofreram alterações mais positivas foram a qualidade de vida, aptidão cardiorrespiratória, percepção da dor e equilíbrio.

CONCLUSÃO

Assim, os programas aquáticos são uma atividade confiável quando a intenção é melhorar indicadores de saúde e aptidão física em adultos patológicos e também em indivíduos sem qualquer doença.

REFERÊNCIAS

Raffaelli, C., Milanese, C., Lanza, M., & Zamparo, P. (2016). Water-based training enhances both physical capacities and body composition in healthy young adult women. *Sport Sciences for Health*, 12, 195-207.

¹Departamento de Ciências do Desporto, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal

²Centro de Investigação em Desporto, Saúde e desenvolvimento Humano, CIDESD, Covilhã, Portugal

*email: marinho.d@gmail.com

Conflito de interesses: nada a declarar. **Fontes de financiamento:** nada a declarar