

Quadro 1 – Artigos selecionados.

Autor e ano	Casuística	Avaliação	Protocolo	Resultados
Berger <i>et al.</i> [10] (2007)	Grupo único de 12 voluntários com idade média de 65 anos	Escala visual analógica (EVA) plataforma de força, Time up and Go (TUG)	Protocolo de quatro semanas de mobilização (movimentação) ativa durante a balneoterapia e mobilização (movimentação). Ativa aplicada em solo exercícios idênticos.	As sessões em água mostraram-se melhores resultados em relação ao protocolo solo para o teste de equilíbrio (TUG) e dor.
Medeiros <i>et al.</i> [2], (2008)	9 pacientes idosas entre 65 e 80 anos	Os idosos foram avaliados através dos testes de equilíbrio dinâmico e estático de Tinetti.	Submetido a exercícios de hidroterapia/fisioterapia, por 10 sessões, foram avaliados pré e pós-intervenção.	Houve melhora significativa nos testes de marcha e equilíbrio dos indivíduos pós-intervenção das sessões.
Resende <i>et al.</i> [11], (2008)	25 idosas com média de idade de 72	Escala de Berg e teste de time up go (TUG).	Submetidas a um programa de hidroterapia de baixa a moderada intensidade, 12 semanas duas sessões por 40 minutos.	Houve diminuição no tempo de execução do TUG. A hidroterapia promoveu melhora no equilíbrio.
Bruni <i>et al.</i> [12], (2008)	24 idosas 11 para o grupo hidroginástica e 13 para controle.	Dois grupos foram submetidos à escala de POMA (equilíbrio e marcha) pré e pós-intervenção.	Grupo Hidroterapia (GH): 10 sessões de hidroterapia uma vez na semana, 40 min. Grupo Controle (GC): não foi submetido à nenhuma intervenção.	O GH apresentou melhor resultado no equilíbrio e marcha.
Cunha <i>et al.</i> [13], (2009)	Ensaio clínico randomizado 47 idosos divididos em três grupos: grupo 1 solo, grupo 2 água e grupo 3	Escala de Berg; Timed Up Go (TUG); escala de Tinetti; escala de medo de queda (FES Brasil) e	Avaliados pré e pós-intervenção de 8 semanas. Três sessões por semana	Os grupos água e solo apresentaram bons resultados em relação ao grupo controle. Na escala SF- 36, TUG o

	controle	qualidade de vida (SF36).	de 45 min.	grupo água foi melhor. Já na escala FES e Tinetti, o grupo solo foi melhor.
Almeida <i>et al.</i> [4], (2010)	59 idosas praticantes de ginástica e hidroginástica divididas em grupo hidroginástica (GH) =31 idosas Grupo Ginástica (GG) 28 idosas.	Teste sentar e levantar e Timed Up Go (TUG). Os indivíduos foram avaliados pré e pós-intervenção.	Os participantes deste estudo praticavam ginástica ou hidroginástica no mínimo há seis meses, três vezes por semana.	GG teve melhor resultado no teste de sentar e alcançar. Os outros testes não apresentaram diferença significativa entre os grupos.
Cunha <i>et al.</i> [9], (2010)	20 idosos com idade média de 68 anos.	Escala de Berg; SF36 (qualidade de vida); MIF (medida de independência funcional). Foram avaliados pré e pós-intervenção.	Receberam treinamento de 12 semanas, duas sessões semanais de 45 min em piscina aquecida com técnicas de Ai Chi.	Houve melhora do equilíbrio postural avaliado pela Escala de Berg já os outros parâmetros não teve mudança.
Avelar <i>et al.</i> [14], (2010)	36 idosos com media de idade 60 anos. Foram divididos em três grupos: Grupo água, grupo solo e grupo controle.	Escala de equilíbrio de Berg; dynamic gait index, velocidade da marcha. Testes aplicados pré e pós.	6 meses de treinamento duas vezes por semana 40 min. (aquecimento, alongamento de membros inferiores e exercícios de resistência muscular).	Os dois grupos água e solo melhoram em relação ao grupo controle, no equilíbrio dinâmico e estático com o programa de resistência muscular dentro ou fora d'água. Entre o grupo água e solo não houve diferença significativa.
Katsura <i>et al.</i> [15], (2010)	20 indivíduos. Divididos em dois grupos (12 com utilização de equipamento de resistência à água) e (8 que não utilizaram equipamento de resistência à água)	Teste de equilíbrio - time up go (TUG); POMS (escala que avalia estado emocional e humor); testes de força de triceps sural e tibial; teste de sentar e levantar, avaliados pré e pós-intervenção.	Treinamento de 2 meses, três vezes na semana com 90 min. em cada sessão	O grupo que fez o programa de treinamento, utilizando exercícios com equipamento de resistência melhorou nos testes de força, TUG, sentar e alcançar, 5m andar na máxima velocidade. O grupo sem resistência apenas no TUG e força.

Teixeira <i>et al.</i> [5] (2011)	Grupo único com 39 idosas, já praticantes de atividade física média de 68 anos.	Foram avaliadas pela plataforma de força e o conflito sensorial foi realizado em seis testes de organização sensorial (TOS) por meio da posturografia dinâmica.	Idosas ativas realizaram hidroginástica duas vezes por semana	Não teve diferença significativa na amplitude de deslocamento Antero posterior e médio lateral. Na posturografia Somente na TOS 6, (testes de organização sensorial) com os olhos fechados e pisando em uma almofada, apresentou maior instabilidade no equilíbrio. (quanto mais sistemas sensoriais forem manipulados ou suprimidos, mais afetará o equilíbrio dos idosos).
Mann <i>et al.</i> [7], (2012)	36 sujeitos: 31 idosas e 5 idosos com média de 65 anos, separados em grupo hidro = 20 idosos praticantes de hidroginástica e grupo sedentário = 16 idosos que não realizavam nenhuma atividade física.	Foi avaliada a amplitude e o deslocamento médio lateral e anteroposterior com olhos abertos e fechados na plataforma de força.	Os indivíduos deste estudo não receberam nenhuma intervenção, apenas foram avaliados os que praticavam hidro e os sedentários.	Não houve diferença significativa entre os dois grupos, quando comparados com olhos abertos e fechados dentro de seu próprio grupo. Com olhos abertos o grupo hidroginástica foi melhor em relação ao grupo sedentário.
Berganin <i>et al.</i> [16], (2013)	59 idosos divididos em grupo água-GA; grupo terra-GT e grupo controle-GC.	Foi avaliada massa corporal, timed up Go (TUG); para equilíbrio, a flexibilidade de membros superiores e inferiores por meio do teste de sentar e alcançar e back- zero (Back Scratch teste, para avaliar flexibilidade de membros superiores).	Indivíduos receberam intervenção por seis meses, duas vezes por semana, 60 minutos cada sessão. Foram avaliados pré e pós-intervenção.	No teste para o equilíbrio (TUG) e back-zero (flexibilidade de membros superiores o grupo água obteve melhor resultado em relação ao grupo terra e controle, no teste de sentar e alcançar os dois melhoraram e nas medidas de massa corporal o grupo água obteve maiores reduções de gordura.
Martins <i>et al.</i> [17] (2013)	30 indivíduos média de 74 anos, divididos em grupo	Foi aplicada a escala de Berg, para avaliação do		Os grupos praticantes de atividade física

	hidroterapia -10, grupo karatê-10 e grupo inativo- 10	equilíbrio estático e dinâmico composta por 14 tarefas.		mostraram uma pontuação melhor que o grupo inativo, porém os grupos hidro e karatê não apresentaram diferença entre os mesmos.
Yadergarpour <i>et al.</i> [18] (2013)	16 homens entre 60 e 70 anos. Nove no grupo controle e 7 no grupo experimental.	Testes de equilíbrio postural: stance com os olhos abertos e fechados; time up go (TUG). Aplicado pré e pós-intervenção.	Intervenção de 16 sessões, com grupo experimental realizando exercícios na água e na terra.	Exercícios combinados em água e terra se complementam para a melhoria do equilíbrio estático e dinâmico.
Antes <i>et al.</i> [19], (2014)	Um grupo único com 27 idosas, média de 70 anos, praticantes de hidroginástica.	Teste de equilíbrio semi-estático na plataforma de força com os olhos abertos e fechados.	As aulas de hidroginástica tinham duração de 50 minutos e intensidade moderada, duas vezes por semana.	Não houve diferença significativa em relação ao equilíbrio semi-estático com olhos abertos e fechados