



CURSO BACHARELADO EM FISIOTERAPIA

KARINA MIRANDA PAULINO DE AGUIAR

**BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA NA
QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS**

Apucarana

2019

BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

AGUIAR, K. M. P de; GROSSI, C. Del

RESUMO

O presente artigo é de revisão bibliográfica, com idosos que não possui nenhuma patologia e com objetivo de avaliar os benefícios da hidroterapia em idosos para melhor qualidade de vida. Sendo necessário analisar as propriedades que a água exerce sobre o corpo, quais exercícios fisioterapêuticos dentro da água promove o bem-estar e comparar os efeitos da terapia em solo com a hidroterapia. Conclui-se que há uma melhora significativa no comportamento mental e físico.

Palavras-chave: Qualidade de vida na velhice, fisioterapia aquática, hidroterapia, qualidade de vida e idoso.

ABSTRACT

This article is a bibliographic review, with elderly people who do not have any pathology and aiming to evaluate the benefits of hydrotherapy in the elderly for better quality of life. It is necessary to analyze how the properties of water exert on the body, which physiotherapeutic exercises in the water promote well being and compare the effects of soil therapy with hydrotherapy. It is concluded that a significant improvement in mental and physical behavior.

Keywords: Quality of life in old age, aquatic physiotherapy, hydrotherapy, quality of life and elderly.

INTRODUÇÃO

A fisioterapia aquática é indicada aos idosos para as seguintes finalidades: diminuir a dor; manter ou aumentar a ADM (amplitude de movimento), a força muscular e o condicionamento cardiovascular; controlar o peso corporal; promover relaxamento; utilizar padrões funcionais que em solo não seriam possíveis; melhorar o equilíbrio e a capacidade vital, além de promover oportunidade de socialização e recreação. (FIBRA; SÁ; FONTES et al, 2006)

Entrar na água é uma experiência única que fornece a todos uma oportunidade de ampliar física, mental e psicologicamente seus conhecimentos e habilidades. (CAMPION, 2000)

O objetivo deste estudo foi avaliar os benefícios da fisioterapia aquática em idosos para melhor qualidade de vida, analisar as propriedades que a água exerce sobre o corpo, verificar quais exercícios fisioterapêuticos dentro da água promove o bem-estar no idoso e comparar os efeitos da terapia solo com a terapia na água.

METODOLOGIA

A revisão bibliográfica foi feita na Biblioteca da Faculdade de Apucarana, no Google Acadêmico, e SCIELO utilizando as palavras chaves: qualidade de vida na velhice, fisioterapia aquática, hidroterapia, qualidade de vida e idoso. Foi realizado artigos eletrônico completos do ano 2000 a 2017 e livros da biblioteca, os critérios de inclusão para esse estudo foram os assuntos que abordavam sobre a qualidade de vida no idoso sem nenhuma patologia, a hidroterapia em idosos saudáveis e os benefícios da hidroterapia. Foram excluídos artigos com abordagem da fisioterapia aquática em pacientes idosos com alguma patologia.

DESENVOLVIMENTO

Título	Autor/Ano	Método	Local	Resultados
Fisioterapia aquática como modalidade de tratamento em idosos não institucionalizados: uma revisão sistemática	Sarmiento; Pegoraro; Cordeiro (2011)	Tipo de estudo: revisão sistemática narrativa. O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados LILACS e MEDLINE considerando publicações de artigos dos últimos 10 anos. Com os seguintes descritores de assunto: "hidroterapia", "instituição de longa permanência para idoso" e "idoso".	Trabalho realizado no Residencial Israelita Albert Einstein – São Paulo (SP), Brasil	Todos os estudos apresentaram critérios de elegibilidade especificados, intenção de tratar e foram relatadas, na maioria das vezes, as medidas de desfecho primário, propiciando, assim, estudos de melhor qualidade.

Título	Autor/Ano	Método	Local	Resultados
Avaliação da Qualidade de Vida de idosos submetidos à Fisioterapia Aquática	FIBRA, Thaís et al (2006)	Tipo de estudo: Estudo de Caso. 20 indivíduos entre 65 a 80 anos de idade (média de 70 anos de idade), sedentários, sendo 5 do sexo masculino e 15 do feminino, que concordaram. Considerou-se critérios de exclusão, os indivíduos com doenças neurológicas e/ou cadeirantes.	Setor de Hidroterapia da Clínica Escola de Fisioterapia da UMESP	No domínio físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente do WHOQOL– Bref, houve diferença estatisticamente significativa apenas no domínio psicológico, sugerindo melhora neste quesito
Efeitos fisiológicos e evidências científicas da eficácia da fisioterapia aquática	Carregaro; Toledo (2008)	Tipo de estudo: Revisão bibliográfica. Os principais efeitos terapêuticos relacionados às propriedades físicas da água e apresentar evidências científicas que possam embasar a prática e a importância da Fisioterapia Aquática.	Faculdade de Brasília	O conhecimento das propriedades físicas da água e os consequentes efeitos fisiológicos da imersão no corpo humano são de extrema importância para o fisioterapeuta que atua com programas de reabilitação no ambiente aquático.

CONCLUSÃO

O estudo proposto nessa monografia mostrou que a hidroterapia para idosos é bastante eficaz, favorecendo a analgesia, a amplitude de movimento, a força muscular, relaxamento, o equilíbrio e até mesmo as relações sociais, mostrando que a terapia na água traz resultados positivos.

REFERÊNCIAS

CAMPION, Margaret Reid, **Hidroterapia: Princípios e prática**. Barueri: Manole Ltda, 2000.

CARREGARO, Rodrigo Luiz; TOLEDO, Aline Martins de. **Efeitos fisiológicos e evidências científicas da eficácia da fisioterapia aquática**. Brasília, DF, vol.1, n.1, 2008

FIBRA, Thaís et al. **Avaliação da qualidade de vida de idosos submetidos à fisioterapia aquática**. São Paulo, vol.14, n.4, outubro/dezembro. 2006.

SARMENTO, Gisele da Silveira; PEGORARO, Andrea Sanches Navarro; CORDEIRO, Renata Cereda. **Fisioterapia aquática como modalidade de tratamento em idosos não institucionalizados: uma revisão sistemática**. São Paulo, n.9, p.84-90, 2011.