

HIDROTERAPIA COMO MÉTODO DE TRATAMENTO E MELHORIA DE FORÇA, FLEXIBILIDADE E EQUILÍBRIO EM IDOSAS

Ana Carolina Lima Soares¹, Ramon Repolês Soares².

Resumo: *O envelhecimento é um processo natural da diminuição progressiva da reserva funcional, onde ocorrem alterações que limitam progressivamente o organismo humano. A hidroterapia é um recurso fisioterapêutico que utiliza os efeitos fisiológicos e cinesiológicos da imersão do corpo na água previamente aquecida para auxiliar na reabilitação de idosas. O estudo em questão trata – se de um artigo de revisão bibliográfica onde foram utilizados trabalhos científicos originais e de revisão, relacionados ao recurso da hidroterapia na reabilitação de idosas tendo como objetivo a análise da utilização desta prática na qualidade de vida. Com êxito, foi demonstrado que tal recurso fisioterapêutico auxilia na melhora da qualidade de vida de pacientes idosas, em aspectos como: Manutenção da frequência cardíaca, diminuição do risco de quedas, aumento progressivo de força e flexibilidade.*

Palavras-chave: *Hidroterapia, Qualidade de vida, Idosas;*

Abstract: *Aging is a natural process of gradual reduction in the functional reserve, where changes occur progressively limit the human body. Hydrotherapy is a physical therapy resource that uses the physiological effects and kinesiology body immersion in preheated water to assist in the rehabilitation of elderly. The study in question is - is a literature review article which were used original scientific papers and review related to the use of hydrotherapy in the rehabilitation of elderly with the aim of analyzing the use of this practice in quality of life. Successfully demonstrated that such a physical therapy device helps to improve the quality of life of elderly patients in areas such as: maintenance of heart rate, decrease the risk of falls, progressive increase strength and flexibility.*

¹Graduando em Fisioterapia – FACISA/UNIVICOSA e-mail: carolinaanalima@yahoo.com.br

²Graduado em Fisioterapia – FACISA/UNIVICOSA e-mail: ramon@univicosa.com.br

Keywords: *Hydrotherapy, Quality of life, Elderly;*

Introdução

O envelhecimento é compreendido por um processo natural da diminuição progressiva da reserva funcional, ou seja, senescência. Em condições normais não costumam causar problemas, mas em casos como acidentes, doenças e estresse emocional, pode causar patologias denominadas senilidade. Esses conjuntos de alterações estruturais, fisiológicas e bioquímicas, nas quais vão limitando progressivamente o organismo humano, levam à alterações cardiovasculares (estruturais cardíacas, artérias sofrem alterações na elasticidade, distencibilidade e dilatação), musculoesqueléticas (risco de quedas, diminuição da força muscular e da amplitude e movimento), alterações na linguagem, lentificação e de atividades motoras grossas. Isso poderá dificultar a adaptação do indivíduo ao meio ambiente, desencadeando modificações de ordem psicológicas e sociais. (CANDELORO, JM; CAROMANO, FA.)

A hidroterapia é um recurso fisioterapêutico que utiliza dos efeitos fisiológicos e cinesiológicos da imersão do corpo em água aquecida para auxiliar na reabilitação de idosos, pois a água atua nas desordens musculoesqueléticas e na melhoria do equilíbrio, possibilita a dilatação dos vasos sanguíneos com aumento da perfusão periférica, aumento do metabolismo geral do corpo e melhora no sistema cardiorrespiratório onde há melhora na capacidade aeróbica, melhora nas trocas gasosas e auxílio no retorno venoso. Além disso, os exercícios realizados no meio aquático diminuem as sobrecargas articulares, menor risco de quedas e lesões, melhora no condicionamento físico, redução dos espasmos musculares e melhora no desempenho geral dos movimentos. (CANDELORO, JM; CAROMANO, FA.)

O objetivo desse estudo é identificar os benefícios da hidroterapia no envelhecimento e na possível melhoria na qualidade de vida dos idosos.

Material e métodos

O presente estudo trata-se de uma revisão da literatura sobre quais os benefícios da hidroterapia para idosas e o que isso proporciona na qualidade de vida. Os critérios de inclusão foram: artigos publicados em português, no período compreendido entre 2006 a 2016 e artigos que retratassem as alterações do envelhecimento e os benefícios da hidroterapia. Para a realização da seleção de artigos foram utilizadas três bases de pesquisas: Scielo (Scientific Eletronic Library Online), Lilacs (Biblioteca Virtual em saúde) e Google Acadêmico, a partir das palavras-chaves: hidroterapia para idosas, benefícios da hidroterapia para idosas.

Resultados e Discussão

O tratamento conservador para idosas que apresentam falta de equilíbrio, diminuição da força muscular, da amplitude de movimento e alterações na frequência cardíaca e respiratória tem sido utilizado os recursos da hidroterapia, cujo objetivo é minimizar os processos degenerativos. (BRUNI; GRANADO; PRADO, 2008)

A qualidade de movimentos realizados na água, pela ausência da gravidade melhora a flexibilidade e amplitude dos movimentos. A terapia aquática é uma forma de melhorar a condição de equilíbrio, pois favorece o aprimoramento de recepção de informações sensoriais, por estar em um ambiente diferente da terra, ativando os músculos antigravitacionais para melhora da postura e na manutenção do equilíbrio. (RESENDE, 2008)

Em um estudo foi avaliado a flexibilidade e a força muscular de mulheres idosas durante três momentos: antes do início do programa, durante o programa e após o programa. Nos dados de flexibilidade, foi realizado o teste de Friedman, que mostrou haver diferença significativa entre a média de flexibilidade pré, mas que não existiu diferença nas médias pós. Já no teste de Page, indicou que os músculos abdominais, quadríceps e ísquios-tibiais

houve aumento no período pós-maior que no período pré. Nesse sentido, as propriedades físicas da água somadas aos exercícios podem cumprir com a maioria dos objetivos propostos em programa de reabilitação, visto que são considerados meios seguros e eficazes na reabilitação do idoso. (FIORELLI; XIMENES; ANDREO, 2013)

Em outro momento, uma pesquisa realizada de forma experimental com pré e pós teste sem grupo controle de hidrocinestoterapia durante 12 semanas com foco em força, equilíbrio e propriocepção, foi relatado pelas participantes a melhora na disposição e habilidade para a realização de AVDs, melhora da capacidade muscular e cardiovascular, conseqüentemente, autonomia, autoconfiança e imagem corporal das idosas, verificou se também que as mesmas adotaram o hábito de exercícios regulares. (PAULA; VEY; VENDRUSCULO, 2013)

Conclusão

O trabalho proposto demonstrou melhoria da qualidade de vida em idosas principalmente na capacidade da manutenção do equilíbrio e força muscular. Deste modo, a hidroterapia é um método eficaz no tratamento específico de idosas.

Referências Bibliográficas

ARCA Eduardo Aguilar; FIORELLI, Alexandre; DE VITTA, Alberto; XIMENES, Maria Amélia; GIMENES, Camila; ANDREO, Jesus Carlos. Efetividade do programa de fisioterapia aquática na amplitude de movimento em idosas. São Paulo, 2013

BRUNI Bianca Meale; GRANADO, Fernanda Boromello; PRADO, Ralfe Aparício. Avaliação do equilíbrio postural em idosos praticantes de hidroterapia em grupo. São Paulo, 2008

CANDELORO, JM; CAROMANO, FA. Efeito de um programa de hidroterapia na flexibilidade e na força muscular de idosas. São Paulo, 2007

CANDELORO, Juliana Monteiro; CAROMANO, Fátima Aparecida. Efeitos de um programa de hidroterapia na pressão arterial e na frequência cardíaca de mulheres idosas sedentárias. São Paulo, 2008

MEEREIS, Estele Caroline Welter; FAVRETTO, Camile ; DE SOUZA, Jaqueline; GONÇALVES, Marisa Pereira; MOTA, Carlos Bolli. Influência da hidrocinestoterapia no equilíbrio postural de idosas institucionalizadas. Rio Claro, 2013

RESENDE, Sm; RASSI, Cm; VIANA, Fp. Efeitos da hidroterapia na recuperação do equilíbrio e prevenção de quedas em idosas. São Carlos, 2008

RIZZI, Paula Rissiani dos Santos; LEAL, Rafaela Miolo; VENDRUSCULO, Alecsandra Pinheiro. Efeito da hidrocinestoterapia na força muscular e na flexibilidade em idosas sedentárias. Curitiba, 2010

SALICIO, Viviane Martins Mana; BITTENCOURT, Walkiria Shimoya; DA SILVA, Elaine Tayara Basílio; DA LUZ RODRIGUES, Narjara Emanuelle; SALICIO, Marcos Adriano. Função respiratória em idosos praticantes e não praticantes de hidroterapia. Mato Grosso, 2015

ZANELLA, Milena Melissa Basso. Hidroterapia e qualidade de vida em idosos. Porto Alegre, 2012