

EFICÁCIA DE HIDROTERAPIA PARA MELHOR QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS

EFFECTIVENESS OF HYDROTHERAPY FOR BETTER QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY

Rosivana Pereira Silva

Acadêmica do 10º período do curso de Fisioterapia, na Faculdade Unibrás de Goiás, Rio Verde.

E-mail: vanna.silva.vs12@gmail.com

Tairo Vieira Ferreira

Professor e orientador da pesquisa da Faculdade Unibras de Goiás, Rio Verde.

E-mail: tairo@faculdadeobjetivo.com.br

Recebido: 10/05/2022 Aceito: 20/05/2022

RESUMO

No processo de progresso, incluindo o aumento do número de idosos no mundo, é necessário vinculá-lo à qualidade de vida. Dentre as muitas atividades físicas que existem hoje, a hidroginástica ou hidroterapia é eficaz e eficiente, pois ajuda a melhorar a qualidade de vida e auxilia no manejo das mudanças que ocorrem durante o processo natural de envelhecimento, promovendo independência, autoestima e equilíbrio nas atividades todo dia. Deste modo, este trabalho tem como objetivo descrever a eficácia da hidroterapia para melhoria da qualidade de vida em idosos. Foi adotada uma pesquisa bibliográfica desenvolvida a partir de materiais publicados em livros, artigos, dissertações e teses. A hidroterapia, assim como qualquer prática de exercício físico, trabalha o movimento, a liberação de energia e os pontos de tensão. A atividade física libera neurotransmissores responsáveis pelo bem-estar e personalidade. O fortalecimento dos músculos e a estabilização das articulações são essenciais para os idosos, pois, além de contribuir para a autonomia da pessoa no dia a dia, também ajudam a prevenir quedas e fraturas. O movimento da água durante um exercício de spa simula uma massagem terapêutica e funciona como um dreno no corpo. Desta forma, as toxinas e outros fluidos que se acumulam no corpo são eliminados de forma mais eficaz, o que contribui para o aparecimento de edemas e varizes.

Palavras-chaves: Idosos. Hidroterapia. Água. Osteoartrose.

ABSTRACT

In the midst of advances, including the quantitative growth of the elderly in the world, it is necessary to relate it to the quality of life. Water aerobics or hydrotherapy, among the numerous physical activities that currently exist, is effective and efficient, as it contributes to improving the quality of life, and helps to control the changes that occur in the natural aging process, promoting independence, self-esteem and balance in their activities. daily. Thus, this work aims to describe the effectiveness of hydrotherapy to improve the quality of life in the elderly. A bibliographic research developed from

materials published in books, articles, dissertations and theses was adopted. Hydrotherapy, like any physical exercise practice, works on movement, energy release and tension points. Physical activity releases neurotransmitters responsible for well-being and personality. Strengthening muscles and stabilizing joints are essential for the elderly because, in addition to contributing to the person's autonomy in everyday life, they also help to prevent falls and fractures. The movement of water during a spa workout simulates a massage therapy and works like a drain on the body. In this way, toxins and other fluids that accumulate in the body are eliminated more effectively, which contributes to the appearance of edema and varicose veins.

Keywords: Elderly. Hydrotherapy. Water therapy. Osteoarthritis.

1. Introdução

Em meio aos avanços, entre os quais o crescimento quantitativo da terceira idade no mundo, faz-se necessário relacioná-lo à qualidade de vida. A longevidade é um fato, porém a senilidade, com qualidade de vida, pode ser uma escolha. O processo de envelhecimento se inicia na infância e as escolhas seguem até a velhice, ou seja, as feitas e adquiridas na infância, adolescência e fase adulta refletirão na maneira como a pessoa envelhecerá, e as escolhas serão refletidas nessa fase da vida. Por exemplo, se uma pessoa sempre foi sedentária, com uma alimentação nada saudável durante a infância e a vida adulta, poderá desenvolver problemas cardiovasculares, de mobilidade, e até mesmos problemas neurológicos graves, que serão decorrentes do estilo de vida que essa pessoa escolheu ao longo da sua vida (BERGAMIN, 2012).

Sendo assim, um idoso que passa a vida inteira sem se dedicar à sua saúde terá, provavelmente, uma velhice difícil, e seu corpo indicará as consequências deste desgaste ao longo da vida. Por outro lado, ao manter o corpo e mente ativos e saudáveis pode verificar-se como o corpo sofrerá menor impacto, no processo natural de envelhecimento (BERGAMIN, 2012).

Apesar deste inevitável declínio da capacidade funcional com o envelhecimento, um adequado programa de exercícios regulares e estilo de vida ativo poderá retardar a taxa de progressão deste processo degenerativo. Neste sentido, a atividade física regular, melhorando as funções fisiológicas, ao longo do processo de envelhecimento, pode ser eficaz. Trabalhos têm mostrado que idosos que praticam atividade física diminuem as chances de desenvolver depressão e

doenças cardíacas e respiratórias (CUNHA; ALONSO, 2010).

A hidroginástica ou hidroterapia, entre as inúmeras atividades físicas existentes atualmente é eficaz e eficiente, pois contribui na melhoria da qualidade de vida, e auxilia no controle das alterações que ocorrem no processo natural de envelhecimento, promovendo a independência, autoestima e equilíbrio em suas atividades diárias, e o mais importante: trazendo benefícios não só à saúde, mas para a vida em geral, com foco nos aspectos sociais e psicológicos (BASILIO, 2012).

Os exercícios de hidroterapia são realizados em piscinas aquecidas por um fisioterapeuta. Para, pode-se utilizar equipamentos e outros implementos como pesos e bóias. Somente este profissional pode auxiliar os pacientes com atividades e orientá-los na escolha das melhores opções de tratamento e reabilitação esportiva. O exercício em água quente reduz a carga induzida pela atividade e o peso do corpo nos ossos e articulações, permite que os músculos relaxem e alivia a dor.

1.1 Objetivos

Deste modo, este trabalho tem como objetivo descrever a eficácia da hidroterapia para melhoria da qualidade de vida em idosos.

Foi adotada uma pesquisa bibliográfica desenvolvida a partir de materiais publicados em livros, artigos, dissertações e teses. Para Menezes (2021), “a revisão bibliográfica, também conhecida como pesquisa bibliográfica, consiste em reunir os dados nos quais a investigação será baseada”.

Este trabalho foi construído utilizando esta metodologia, onde procurou-se explorar a literatura científica, desenvolvida a partir de materiais já elaborados, constituídos principalmente de livros, revistas, artigos científicos, monografias e teses, mediante a busca dos conhecimentos disponíveis e o direcionamento de métodos, técnicas e outros procedimentos científicos.

O levantamento da produção científica acerca do tema proposto foi realizado através de banco de dados disponíveis eletronicamente em sites como: Scientific

Library Online (Scielo), Literatura Latino-americana e do Caribe (LILACS) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Serão utilizadas palavras chaves como: Idosos; Hidroterapia; Qualidade de Vida. Benefícios.

2. Revisão teórica

A Organização Nacional de saúde indica que até 2025 o Brasil será o sexto país com maior número de idosos, pelo fato que essa população vem aumentando. Ainda de acordo com os dados levantados calcula-se que a 17,6 milhões de pessoas idosas e isso tende a crescer até 2025 (MIRANDA et al. 2018). E até 2050 os idosos será 20% da população mundial, em que irá ser 15 vezes maior que atualmente e terá 2,2 milhões. E com esse aumento vem as deficiências, diminuição da capacidade funcional entre outros (DUARTE et al., 2018).

Com esse aumento da população idosa temos a queda que é definida como um contato não intencional com a superfície de apoio, resultando na mudança de posição do indivíduo para um nível inferior à sua posição inicial. A queda é um dos maiores problemas de saúde pública e geriátrica, pois acompanha mais problemas (FARSARELLA; GASPAROTTO; COIMBRA, 2014)

A hidroterapia é uma terapia muito antiga, em que já vem sendo usada desde 2400 a.C, pelos pro indiano, mais segundo relatos já se usava antes pelos Assírios, Mulçumanos e Egípcios como forma de cura. Em 1500 a. C utilizava a água para tratar a febre e o povo chinês e japonês usava como forma de adoração e a água corrente fazia imersão por grandes períodos. A população Grega foi quem primeiro que reconheceu os benefícios desse banho e criaram centros perto de rios e nascentes naturais, assim identificando seus benefícios para a mente e o corpo. Na Grã Bretanha ocorreu o nascimento da Hidroterapia científica. Um professor austríaco fundou as Escolas de Hidroterapia e os Centro de Pesquisa em Viena. E por volta de 1990 na Europa surgiu as técnicas e métodos da hidroterapia. Essa terapia passou por vários períodos e aceitações, sendo ela muito importante para portadores de doenças neurológicas, fortalecimento muscular, relaxamento entre outros benefícios que esse tratamento proporciona (CUNHA; ALONSO, 2010).

A hidroterapia é uma forma de tratamento pela imersão do corpo na água aquecida e seus benefícios podem ser tanto para a reabilitação quanto para a prevenção de alterações funcionais. Entre seus benefícios estão: diminuição do impacto nas articulações na realização de exercícios, pela flutuação ocorre a diminuição da sensibilidade a dor, manutenção e melhoria na amplitude de movimentos, relaxamento, diminuição de tensão muscular, exercício de fortalecimento muscular, em que a água pode aumentar minimamente a dor e retirando a sobrecarga, por meio da flutuação ajudando nos movimentos das articulações rígidas e sem dor (CANDELORO; CAROMANO, 2017).

Ainda a hidroterapia proporciona um aumento do consumo de energia, melhora a capacidade aeróbica, estabiliza a pressão arterial melhorando a irrigação sanguínea e diminui o aparecimento de veias varicosas, reeducação respiratória, ajuda no retorno venoso, diminuição da fadiga muscular, recuperações de lesões, diminuição do tônus, melhora o condicionamento físico, facilitação ortostática e da marcha, facilita o endireitamento e o equilíbrio entre outros (BIASOLI; MACHADO, 2016).

A hidroterapia consiste em um recurso terapêutico abrangente que utiliza os efeitos físicos, fisiológicos e cinesiológicos advindos da imersão do corpo em piscina aquecida; a água deve estar em torno de 30 °C a 34 °C; acarreta aumento do metabolismo e diminuição da tensão muscular, diminuindo a dor e rigidez; proporcionando um ambiente agradável e relaxante (SILVA, 2013).

A qualidade de vida engloba a satisfação e o bem-estar, contendo características subjetivas e multidimensionais. A qualidade de vida pode ser abordada como qualidade geral de vida relacionada à saúde, incluindo sensação de bem-estar e felicidade (FILHO, GORZONI, 2018). Amplo e complexo é o conceito de qualidade de vida, englobando processos físicos, psicológicos, nível de independência, relações sociais, crenças, relacionamento pessoal e valores ambientais (LIMA, 2019).

Como forma de agregar qualidade ao grupo terapêutico, a utilização da água tem se mostrado um excelente meio para se alcançar objetivos contando com um ambiente seguro e efetivo, possibilitando ao usuário um meio adequado à prática

física com menor risco de lesão em uma atmosfera descontraída (MEIJA, MERCHÁN, 2017).

A hidroterapia é um dos recursos mais antigos da fisioterapia, contribui para prevenir, manter, retardar, melhorar ou tratar disfunções físicas que aparecem no envelhecimento (KISNER, 2015). A hidroterapia tem sido utilizada como recurso terapêutico para tratar doenças reumáticas e ortopédicas desde tempos remotos, sendo o meio aquático considerado eficaz e seguro para tratamento de idosos (GOMES, GARCIA, 2016).

Por meio da evolução histórica do ambiente aquático como prática curativa, é possível determinar inúmeros des-critores que definem o conceito, como, por exemplo, terapia pela água, exercícios aquáticos, hidrogenástica, reabilitação aquática, dentre outros (MCNEAL, 2010; IDE, CAROMANO, 2017). Sendo assim a hidroterapia é um recurso fisioterapêutico importante, e utiliza piscinas aquecidas para o tratamento de variadas disfunções. Entre-tanto, o conjunto de técnicas e métodos que compõem a hidroterapia, quando aplicada por fisioterapeutas, passou a ser chamada de fisioterapia aquática (BARBOSA, 2016; GOMES, 2017).

Os efeitos da hidroterapia baseiam-se no desenvolvimento, melhora da restauração e manutenção da força, da resistência à fadiga, da mobilidade e flexibilidade, do relaxamento e da coordenação motora (DARBY, 2010).

Os exercícios realizados na água favorecem a reabilitação, pois os efeitos proporcionam melhor facilidade para se movimentar. Portanto durante a imersão, a água exerce pressão sobre o corpo. Um efeito importante desse aumento de pressão acontece no sistema de retorno venoso, que é sensível a diferenças de pressão externa (TAKESHIMA, 2012).

A hidroterapia é um recurso fisioterapêutico que utiliza os efeitos físicos, fisiológicos e cinesiológicos advindos da imersão do corpo em piscina aquecida como recurso auxiliar da reabilitação ou prevenção de alterações funcionais. As propriedades físicas e o aquecimento da água desempenham um papel importante na melhoria e na manutenção da amplitude de movimento das articulações, na redução da tensão muscular e no relaxamento (CAROMANO, 2011).

Ter qualidade de vida é ter um bom convívio social com todos, particularmente

com vizinhos e amigos; um bom relacionamento familiar, incluindo uma boa criação e educação dos filhos e netos; capacidade para estabelecer contato com as pessoas e fazer novas amizades. É dispor de tranquilidade, bom humor e sentir-se satisfeito com a vida, atributos relativos à saúde mental que ajudam as pessoas a se manterem fortalecidas no enfrentamento das atividades diárias e dos desafios impostos pela vivência (DALLA, 2015).

Além de uma boa qualidade de vida e um bom convívio social, o trabalho na população idosa vem crescendo e tornando esta população mais ativa e com mais responsabilidades (GIKOVATE, 2014).

Sabendo-se que está aumentando o número de idosos no país e no mundo, conseqüentemente o número de doenças nessa população também aumenta, nas quais estão presentes as crônico-degenerativas e as osteoarticulares como: osteoporose, artrite reumatoide, osteoartrite e entre outras, onde as mesmas acarretam ao indivíduo algumas incapacidades (MONTENEGRO E SILVA, 2019).

Dentre os tratamentos para reabilitação temos a hidroterapia que é um recurso antigo muito usado na fisioterapia, que através da água possui intuito terapêutico. Proporciona vários tipos de efeitos terapêuticos como relaxamento muscular, melhora do retorno venoso, diminuição de dor e de espasmos musculares através da água aquecida (REZENDE et al,2015).

É um recurso com fins terapêuticos que atua na reabilitação e prevenção de patologias e possui efeitos fisiológicos, físicos e cinesiológicos devido o corpo está imerso na água aquecida que proporciona benefícios como diminuição de tensões musculares, aceleração do metabolismo, melhora de equilíbrio e crescimento dos níveis de dopamina (SILVA et al, 2013).

A fisioterapia aquática possui alguns métodos para intervenção terapêutica como Halliwick que objetiva independência ao paciente proporcionando benefícios através das propriedades físicas da água. É uma técnica que promove potência de movimentos e oferece equilíbrio e estabilidade na realização das atividades aquáticas (MENEGETTI et al,2012)

Dentre os efeitos aquáticos que a água possui, pode-se dizer que a FA é uma técnica essencial na movimentação corporal e as propriedades físicas da água

provocam efeitos como o relaxamento, a analgesia, a redução do impacto e agressões sobre as articulações, ao contrário dos exercícios no solo, que contribuem para o risco de intercorrências (MOTTA,2015)

O envelhecimento é um processo progressivo e irreversível caracterizado por perdas que levam a alterações estruturais e funcionais e desgaste, resultando em mobilidade reduzida e está associado a diversas comorbidades como sobrepeso, diabetes, hipertensão arterial, problemas cardíacos, além de sintomas depressivos e Isolamento social, que afeta a capacidade funcional e limita o desempenho das atividades de vida diária, resultando em má qualidade de vida (KANITZ, 2015; REICHERT, 2015).

Para melhorar a qualidade de vida, a atividade física em idosos promove efeitos fisiológicos benéficos, incluindo prevenção e tratamento de doenças crônicas, manutenção da função e bem-estar geral. Com isso, os programas de fisioterapia aquática são frequentemente utilizados na população idosa, que, além de um ambiente seguro de baixo risco, tem a vantagem de realizar atividades que não podem ser realizadas no solo devido à sobrecarga articular (BERGAMIN, 2012).

Dentre as modalidades terapêuticas que envolvem o exercício, destaca-se a hidroterapia, recurso fisioterapêutico que se beneficia das propriedades físicas da água como densidade, viscosidade, pressão hidrostática, turbulência, flutuações, etc. organismo a diferentes forças físicas, realizando assim uma série de adaptações fisiológicas, como relaxamento, analgesia, redução do impacto e sobrecarga nas articulações. Atualmente recomendado para idosos (ALIKAJEH; HOSSEINI; MOGHADDAM, 2012)

Segundo Dos Santos (2018) e Motta (2015), eles veem a importância da hidroterapia para melhorar a qualidade de vida, promover o convívio social e promover a autoestima.

Cubas (2017), Motta (2015) e , defendem a prática de esportes aquáticos para aumentar a força muscular respiratória, a capacidade cardiorrespiratória e aumentar a flexibilidade na cadeia posterior dos membros inferiores.

Castro et ai. (2017) reforçam os achados de outros autores em estudo avaliando os efeitos de um programa de hidroterapia na flexibilidade e força muscular em idosas

sedentárias, que constataram que a hidroterapia foi eficaz na restauração da flexibilidade. Consistente com os resultados de Trindade et al. (2011), que identificaram entre as idades de 65 e 74 anos, não fumantes, por meio da prática de hidroginástica, resultados significativos na força muscular e função pulmonar, por meio da análise espirométrica, foram considerados satisfatórios.

Não é novidade que toda pessoa, quando alcança uma idade mais avançada, tende a se tornar mais frágil. Faz parte do ciclo natural do tempo e da fisiologia corporal, como já citado nesta pesquisa anteriormente. Características como sedentarismo, perda de autonomia, e dificuldade motora são algumas das diversas decorrentes do envelhecimento que, juntas, promovem uma série de agravos como artrose, artrite, osteoporose etc., doenças que afetam diretamente a função motora do paciente. Esses problemas são responsáveis, na maioria dos casos, pelos agravos mais sérios, como a incidência de quedas (MEDICINA E SAÚDE, 2014).

São esses agravos que ressaltam a necessidade dos idosos em buscar soluções ágeis capazes de promover uma melhoria na qualidade de vida, tornando suas condições motoras mais saudáveis (menos frágeis), e melhores (REZENDE, 2015).

Partindo desse pressuposto, entende-se que o recomendado é que essa classe procure esses tratamentos preventivos o mais rápido possível, assim que alcancem a terceira idade, com o intuito de prevenir tais agravos ou até mesmo criar fatores que previnam tais condições. E a atividade física é o meio comprovado pelo qual se obtém tais resultados, atuando na redução de perda muscular e óssea, o que diminui consideravelmente o risco de fraturas em mais da metade dos pacientes que adotam essa prática o quanto antes (REZENDE, 2015)

Atuando no tratamento, prevenção e reabilitação, a hidroterapia é responsável por atuar em casos de agravos reumatológicos, ortopédicos e neurológicos, sendo este uma atividade aplicada dentro da água, e que em contexto, aplica exercícios variados, a depender do paciente, e do caso clínico avaliado. Entretanto, o objetivo é sempre o mesmo: reestabelecer as condições funcionais e motoras do paciente, além de promover seu bem-estar. É necessário ressaltar a necessidade de entender se o paciente está notando melhora com a prática da atividade, e que seja

avaliado, tecnicamente, a evolução clínicado indivíduo(MEDICINA E SAÚDE, 2014)

Para a prática da modalidade, é necessário que a piscina esteja aquecida em aproximadamente 33º a 37ºC, visto que a água em temperatura elevada é responsável por promover condicionamentos como relaxamento dos músculos, redução de espasmos e inibição da dor(MEDICINA E SAÚDE, 2014)

Descrita por Coimbra, Bellini e Rossi (COIMBRA, 2014) como “um processo irreversível, natural e individual, que implica em modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas”, o envelhecimento é, sem dúvida, de natureza multifatorial e dependente da programação genética, assim como das alterações que ocorrem em nível celular-molecular (MORAES, 2017).

Embora a determinação do envelhecimento de acordo a idade cronológica seja a mais utilizada, apresenta significado apenas legal ou social, não sendo a melhor forma para determinar em qual estágio do processo de envelhecimento o indivíduo encontra-se. Shneider e Irigaray (SCHNEIDER, 2017) descrevem a idade cronológica como uma consequência entre a integração entre as vivências pessoais e o contexto social e cultural.

A hidroterapia tem origem das palavras gregas hydro (hydor, hydatos = água) e therapéia (tratamento) e tem como objetivo o tratamento ou a cura através da água (JAKAITIS, 2017). A hidroterapia como modalidade para a reabilitação data de milhares de anos. Não se sabe ao certo em que momento foi utilizada de maneira terapêutica, mas há registros que relatam sua utilização 2400 a.c. (JAKAITIS, 2017).

Compreende-se que o processo de envelhecimento envolve o declínio das funções do corpo. Sendo assim, a compreensão é que os órgãos inerentes ao corpo humano, vão perdendo suas funcionalidades com o passar dos anos. Nesse viés, o envelhecimento do esqueleto humano está associado a fatores intrínsecos como genética, alterações hormonais, níveis de estresse oxidativo e encurtamento dos telômeros, além de fatores extrínsecos como estilo de vida e nutrição (SILVA, ANDRADE, 2015).

Pela ótica compreensiva do envelhecimento humano, a terceira idade é a faixa etária mais susceptível às doenças musculares. Devido a tal fato, é possível

observar um aumento na incidência de certas doenças, tais como osteoporose, derrames, diabetes, dentre outras que ao longo do tempo, vem se tornando um dos maiores problemas de saúde pública no território brasileiro (GOMES, GARCIA, RODRIGUES, 2016).

Pelo viés da reabilitação, a hidroterapia tem auxiliado na reabilitação de diversas patologias trazendo benefícios terapêuticos, através das propriedades oferecidas pela água, nos conceitos de: temperatura, flutuação, viscosidade, pressão e turbulência (OLIVEIRA, SOUSA, 2018).

A hidroterapia é um recurso importante que através da utilização de piscinas aquecidas e de técnicas desenvolvidas, que tratam diversas disfunções musculoesqueléticas (CARREGARO, TOLEDO, 2018).

Com o surgimento da hidroterapia, houve um crescimento de técnicas desenvolvidas no meio aquático como forma de tratamento, e é indicada e muito utilizada em programas de reabilitação em diversas áreas. Os exercícios realizados em imersão produzem efeitos fisiológicos, terapêuticos e cinesiologicos, consequentes da temperatura da água, da pressão hidrostática, de duração e intensidade do tratamento (BIASOLI, MACHADO, 2016)

A hidroterapia quando comparada com a realização de exercícios no solo oferece maiores ganhos ao paciente com osteoporose, pois favorece a circulação periférica, aumentando o retorno venoso, dando um efeito massagador e relaxando o paciente. A osteoartrite e lombalgia crônica são exemplos de patologias osteomusculares de queixa mais frequentes entre os pacientes. Exercícios realizados na água têm maior tolerância para o paciente, pois, retira a intensidade musculoesquelética, e quando em água aquecida ocorre a probabilidade de redução de dores e espasmos musculares. (ARNOLD, BUSCH, SCHACHTER, HARRISON, OLSZYNSKI, 2018).

No exercício aquático, há quebra desse grande impacto ósseo quando comparada com uma atividade em solo, reduzindo a gravidade, fazendo com que o paciente flutue, oferecendo menos impacto, mesmo com a resistência da água, tornando-se um excelente recurso para obter o aumento de força, organização corporal e estabilização de tronco em maior segurança para o mesmo, evitando

possíveis fraturas e quedas em tais pacientes (GOMES, GARCIA, RODRIGUES, 2016).

A hidroterapia pode contribuir no tratamento do idoso, atuando especificadamente sobre a massa óssea, sendo executados exercícios com carga do próprio corpo. A prevenção pode-se realizar exercícios aquáticos, trazendo assim no ato preventivo a minimização das chances de quedas, onde a mesma tira a aderência e o peso corporal, fazendo com que o indivíduo fique mais leve, o que pode leva-lo a realizar um movimento proprioceptivo com melhor desenvoltura, melhorando assim os padrões de marcha, equilíbrio e reflexos. Existem orientações aos pacientes quanto aos cuidados e adaptações de determinados exercícios para que os mesmos possam ser realizados em casa e em solo (GOMES, GARCIA, RODRIGUES, 2016).

É de extrema importante a prática regular de exercícios físicos em geral, e com a prática da hidroterapia, a maioria dos pacientes têm uma melhora maior e segurança pela diminuição de densidade óssea quando imergidos na água, diminuindo o impacto intra-articular, além disso, outro fator benéfico é a diminuição de quedas reduzindo assim a quantidade de fraturas (PEREIRA, ANDRADE, MEDEIROS, TAVARES, MUNIZ, 2015).

As atividades em meio aquático possuem inúmeros efeitos terapêuticos, dentre os quais podemos destacar: relaxamento da musculatura, alívio da dor e do espasmo muscular, incremento na circulação sanguínea com melhora das condições da pele, manutenção e aumento da amplitude de movimento articular, desenvolvimento e aumento da força e resistência muscular, melhora da capacidade funcional da marcha com melhora do equilíbrio estático e dinâmico e propriocepção

articular, efeitos psicológicos positivos (MELISSA, ZANELLA, 2012).

A hidroterapia como método terapêutico utiliza os princípios físicos da água associados aos benefícios da cinesioterapia e é considerada a atividade ideal para prevenir, manter, retardar, melhorar ou tratar as disfunções físicas funcionais advindas com o envelhecimento e suas intercorrências. Esta atividade associa exercícios de equilíbrio, força, propriocepção e exercícios aeróbicos. Um grande

problema encontrado pelas pessoas idosas é a perda do equilíbrio e a consequente possibilidade de queda. O incremento nas funções músculo esqueléticas através do treinamento com a hidroterapia leva ao desenvolvimento do equilíbrio e isso pode diminuir o risco de quedas (MELISSA, ZANELLA, 2012).

O termo qualidade de vida, não se refere apenas ao bem-estar físico, psicológico e à saúde. É um conceito complexo, fragmentado em diversos fatores que opredispõem, entre os quais, podemos elencar a percepção do indivíduo sobre si, sua satisfação com a vida e com os acontecimentos cotidianos, os valores socioculturais, a autonomia e a auto independência, além do seu estado emocional, sentimentos e aspirações (DAWALIBI, GOULART & PREARO, 2014).

Viver bem e qualitativamente na senescência, envolve ainda, amplos aspectos e diferentes dimensões. O idoso sofre transformações na velhice que vão além dos caracteres biológicos, passando por questões socioculturais. Assim sendo, é preciso que todas essas alterações sejam consideradas, quando se busca prover sua qualidade de vida e seu envelhecimento ativo (BRAGA et al., 2015).

3. Considerações finais

Dentre as muitas atividades físicas que existem hoje, a hidroginástica ou hidroterapia é eficaz e eficiente, pois ajuda a melhorar a qualidade de vida e ajuda a controlar as mudanças que ocorrem no processo natural de envelhecimento, promovendo independência, autoestima e equilibrando as atividades diárias, e o mais importante: não só bom para a saúde, mas para a vida como um todo, com ênfase nos aspectos sociais e psicológicos. Além de ser amplamente utilizado no tratamento e prevenção de quedas em idosos, seus efeitos terapêuticos estão relacionados a estimulação do equilíbrio, estabilidade da marcha, promovendo o funcionamento eficaz dos sistemas somatossensorial, visual e vestibular.

A hidroterapia, assim como qualquer prática de exercício físico, trabalha o movimento, a liberação de energia e os pontos de tensão. A atividade física libera neurotransmissores responsáveis pelo bem-estar e personalidade. O fortalecimento dos músculos e a estabilização das articulações são essenciais para os idosos,

pois, além de contribuir para a autonomia da pessoa no dia a dia, também ajudam a prevenir quedas e fraturas. O movimento da água durante um exercício de spa simula uma massagem terapêutica e funciona como um dreno no corpo. Desta forma, as toxinas e outros fluidos que se acumulam no corpo são eliminados de forma mais eficaz, o que contribui para o aparecimento de edemas e varizes.

Para melhorar a qualidade de vida, a hidroginástica em idosos promove efeitos fisiológicos benéficos, incluindo prevenção e tratamento de doenças crônicas, manutenção da função e bem-estar geral. Com isso, os programas de fisioterapia aquática são frequentemente utilizados na população idosa, que, além de um ambiente seguro de baixo risco, tem a vantagem de realizar atividades que não podem ser realizadas no solo devido à sobrecarga articular.

REFERÊNCIAS

ALIKHAJEH, Yaser; HOSSEINI, Seyyed Reza Attarzadeh; MOGHADDAM, Amir. Effects of hydrotherapy in static and dynamic balance among elderly men. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, v. 46, p. 2220-2224, 2012.

ARNOLD, C.M; BUSCH, A.J; SCHACHTER, C.L; HARRISON, E.L; OLSZYNSKI, W.P. A randomized clinical trial of aquatic versus land exercise to improve balance, function, and quality of life in older women with osteoporosis. *PhysiotherCan*, v.60, 2018

BARBOSA AD. Avaliação fisioterapêutica aquática. *Fisioter MoV* 2016;19(2):135-47.

BARBOSA, Alessandra. Efetividade de um programa de fisioterapia aquática na capacidade aeróbia, dor, rigidez, equilíbrio e função física de idosos com osteoartrite de joelho. *Fisioterapia Brasil*, v. 18, n. 2, 2016.

BASÍLIO R; NICOLINO T. O processo de envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com os passa dos anos. Revista científica internacional.ISSN: 1679 – 9844 edição 20, volume 1, artigo nº 7, janeiro/março 2012.

BERGAMIN, Marco et al. Is water-based exercise training sufficient to improve physical fitness in the elderly?. European Review of Aging and Physical Activity, v. 9, n. 2, p. 129, 2012.

BERGAMIN, S.Z.; WERLEN, E.; SIEGENTHALER, E. The Relationship between Flexible and Self-Regulated Learning in Open and Distance Universities. International Review of Research in Open and Distributed Learning. Vol.13, Number 2, April 2012.

BIASOLI, M.C; MACHADO, C.M.C. Hidroterapia: aplicabilidades clínicas. Revista Brasileira de Medicina. vol.63. n.5. [S.l] 2016.

BRAGA, Irineide Beserra et al. A Percepção do Idoso sobre a Saúde e Qualidade de Vida na Terceira Idade. Id Online Revista de Psicologia, Icapuí - CE, v. 26, n. 9, p.1981-1179, abr. 2015

CANDELORO, J.M; CAROMANO. F.A. Efeito de um programa de hidroterapia na flexibilidade e na força muscular de idosas. Revista Brasileira de Fisioterapia. vol.11. n.4. São Carlos.2017.

CAROMANO FA, CANDELORO JM. Fundamentos da hidroterapia para idosos. Arq Ciências Saúde Unipar 2011;5(2):187-95.

CARREGARO, R.L.; TOLEDO, A.M. Efeitos fisiológicos e evidências científicas da eficácia da fisioterapia aquática. São Paulo: Revista Movimenta, 2018.

CASTRO, Francisco et al. Hidroterapia no tratamento da Osteoartrite de quadril: revisão bibliográfica. *DêCiência em Foco*, v. 1, n. 1, 2017.

COIMBRA IB, Rossi E. Doenças articulares degenerativas. In: Cançado FAX, Doll J, Gorzoni ML. *Tratado de geriatrias e gerontologia*. 3ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara Kdogan: 2014.

CUBAS, Suzane Rodrigues Oliveira et al. Método Isostretching em ambiente aquático e a melhora da flexibilidade muscular de idosos. *Geriatrics, Gerontology and Aging*, v. 11, n. 1, p. 37-41, 2017.

DALLA Vecchia R. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. *Rev Bras Epidemiol* 2015;8(3):246-52.

DARBY L, Yaekle B. Physiological responses during two types of exercise performed on land and in water. *J Sports Med Phys Fitness* 2010;

DAWALIBI, N. W.; GOULART, R. M. M.; PREARO, L.C. Fatores relacionados à qualidade de vida de idosos em programas para a terceira idade. *Ciência & Saúde Coletiva*, [s.l.], v 19, n 8, p. 3505-3512, 2014

DOS SANTOS, Simone Barbosa; DE OLIVEIRA SANTOS, Milena; FERREIRA, Lucas Lima. Influência da fisioterapia aquática na capacidade funcional e qualidade de vida de idosos hipertensos. *Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde*, v. 1, n. 1, p. 7-13, 2018.

DUARTE, G.P. et al. Relação de quedas em idosos e os componentes de fragilidade. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. [S.l.]. 2019.

FARSARELLA, G.R; GASPAROTTO, L.P.R; COIMBRA, A.M.V. Quedas: conceitos, frequências e aplicações à assistência ao idoso. Revisão da literatura. *Revista*

Brasileira Geriatria e Gerontologia.vol.17. n 4. Rio de Janeiro.2014.

FILHO WJ, GORZONI ML. Geriatria e Gerontologia. O que todos devem saber. São Paulo: Roca; 2018.

GIKOVATE F. Os sentidos da vida. Uma pausa para pensar. São Paulo: Moderna; 2014.

GOMES MCSM, GARCIA RR. Comparação entre o tratamento no solo e na hidroterapia para pacientes com osteoporose: revisão de literatura. Revista Brasileira de Ciências da Saúde 2016;7(3):45-55.

GOMES WF. Impacto de um programa estruturado de fisioterapia aquática em idosas com osteoartrite de joelho [Dissertação]. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional; 2017.

IDE MR, CAROMANO FA, DIP MAV, Guerino MR. Expansibilidade torácica de idosos: Exercícios aquáticos e solo: exercícios respiratórios. Fisioter Mov 2017;20(2):33-40.

JAKAITIS F. Reabilitação e terapia aquática: aspectos clínicos e práticos. São Paulo: Roca. 2017

KANITZ, Ana Carolina et al. Effects of two deep water training programs on cardiorespiratory and muscular strength responses in older adults. Experimental gerontology, v. 64, p. 55-61, 2015.

KISNER C, COLBY L. A. Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas. 4ª ed. São Paulo: Manole; 2015.

LIMA MG. Health related quality of life among the elderly: a population-based study using SF-36 survey. Cad Saúde Pública 2019;25(10):2159-67.

MCNEAL R. Reabilitação Aquática de Pacientes com Doença Reumática. In: Ruoti RG, Morris DM, Cole AJ. Reabilitação aquática. São Paulo: Manole; 2010.

MEDICINA E SAÚDE, Equilíbrio no idoso. Revista Brasileira de Otorrinolaringologia, v. 71, n. 3, p. 298–303, 2014

MEJÍA BEB, MERCHÁN MEP. Calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en adultos mayores de 60 años: una aproximación teórica. Hacia Promoc Salud 2017;12-11-24.

MELISSA, M.; ZANELLA, B. UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO EM SAÚDE. [s.l: s.n.]. 2012

MENEGUETTI, Karina Dal Sasso; Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Texto contexto -enferm., Florianópolis , v. 17, n. 4, p. 758-764, Dec. 2012

MENEZES, P. O que escrever na metodologia? Veja alguns exemplos prontos! Disponível em: <<https://www.significados.com.br/escrever-metodologia/>>. Acesso em: 25 out. 2021.

MIRANDA, G.E. et al. Impacto do programa de fisioterapia aquática na mobilidade funcional de idosos da comunidade. Revista Kairós Gerontologia. vol.19. n.4. 2018

MONTENEGRO, F.M.et al. Avaliação do nível de qualidade de vida em pacientes portadores de dor crônica participantes de hidroterapia e terapias cognitivas. Anais do 2o salão de ensino e extensão. 2019

MORAES EM, Moraes FL, Lima SPP. Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. RevMed .[Internet].2017

MOTTA, Luana Rossato Siqueira et al. Avaliação do equilíbrio e do condicionamento cardiorrespiratório de participantes do grupo de atividades hidrocinesioterapêuticas do Centro Universitário Franciscano em Santa Maria, RS. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, v. 20, n. 3, 2015.

OLIVEIRA V.G.; SOUSA D.P.M. Hidroterapia como tratamento fisioterapêutico de osteoartrite de quadril utilizando o método badragaz. 2018

PEREIRA, R.F.; ANDRADE, C.U.S; MEDEIROS, E.G.; TAVARES, L.N.; MUNIZ, C.M.C. Fisioterapia aquática para idosos com osteoporose. 2015

REICHERT, Thaís et al. Efeitos da hidroginástica sobre a capacidade funcional de idosos: metanálise de estudos randomizados. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 20, n. 5, p. 447-447, 2015.

REZENDE, J.M. Efeito de um programa de Hidroterapia na flexibilidade e na força muscular de idosas. Revista Brasileira de Fisioterapia, 11(4), pp. 303- 309. 2015

SCHNEIDER RH; IrigarayTQ. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. Estud. psicol. (Campinas),2017

SILVA, Domingues, M.L.P. Treino Proprioceptivo na Prevenção e Reabilitação de Lesões nos idosos. Revista de Desporto e Saúde, 4(4), pp. 29-37. 2013

SILVA, M.R.S.; ANDRADE, S.R.S. Fisiopatologia da osteoporose: uma revisão bibliográfica. Goiânia: Femina, 2015.

TAKESHIMA N. Water-based exercise improves health-related aspects of fitness in older women. Med Sci Sports Exerc 2012

TRINDADE, Thaís Marinho et al. Capacidade pulmonar em idosos praticantes de

h

i

d

r

o

g

i

n

á

s

t

i

c

a

.

E

s

t

u

d

o

s

l

n

t

e

r

d

i