

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

USO DA HIDROTERAPIA NA TERCEIRA IDADE- REVISÃO DE LITERATURA¹

**Josiane Reichert², Angélica Dietrich³, Felipe Gonçalves Corrêa⁴, Glauber Hemann
Woitechumas⁵, Eliane Roseli Winkelmann⁶.**

¹ Trabalho apresentado na disciplina de Pesquisa em Saúde.

² Aluna do Curso de Graduação em Fisioterapia da UNIJUI, josy.reichert@hotmail.com

³ Aluna do Curso de Graduação em Fisioterapia da UNIJUI, angelica_dietrich@hotmail.com

⁴ Aluno do Curso de Graduação em Fisioterapia da UNIJUI, lipecaoma@hotmail.com

⁵ Aluno do Curso de Graduação em Fisioterapia da UNIJUI, glauwoite@gmail.com

⁶ Professora do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUI, elianew@unijui.edu.br

Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que no mundo todo, a proporção de pessoas com 60 anos ou mais, está crescendo mais que a de qualquer outra faixa etária. Entre 1970 e 2025, espera-se um crescimento de 223%, ou em torno de 694 milhões, no número de pessoas mais velhas. Em 2025, existirá um total de aproximadamente 1,2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos.

A velhice é um período da vida com uma alta prevalência de patologias, limitações físicas, sintomas depressivos, perdas cognitivas, declínio sensorial, acidentes e isolamento social. Entretanto, tem crescido consideravelmente os estudos e o interesse em entender e auxiliar de uma maneira mais adequada às necessidades dessa população.

A melhor maneira para promover a saúde do idoso é prevenir ou diminuir os agravos mais frequentes. Essas medidas devem ser direcionadas especialmente à prevenção. Conforme Amorim (2002), as alterações funcionais ocorridas com os idosos com o passar dos anos, associadas a doenças crônicas não transmissíveis, têm tornado os fatores menos ativos e mais dependentes na realização das atividades de vida diária de forma autônoma, tendo sua qualidade de vida comprometida.

Com o declínio da aptidão física, o impacto do desenvolvimento das doenças, o idoso tende a ir alterando seus hábitos de vida e rotinas diárias por atividades e formas de ocupação pouco ativas. Os efeitos associados à inatividade e a má adaptabilidade são muito sérios e podem acarretar numa redução do desempenho físico, na habilidade motora, na capacidade de concentração, de reação e de coordenação, gerando processos de autodesvalorização, apatia, insegurança, perda da motivação, isolamento social e a solidão (FARIA JUNIOR, 2008).

Conforme a OMS, as políticas e programas de envelhecimento ativo são necessários para permitir que as pessoas continuem a trabalhar de acordo com suas capacidades e preferências à medida que envelhecem, e para prevenir e retardar incapacidades e doenças crônicas que são caras para os indivíduos, para as famílias e para os sistemas de saúde.

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

Uma alternativa para tratar e prevenir que os prejuízos que acompanham a idade é a prática de hidroterapia, uma alternativa prazerosa e com inúmeros resultados positivos. A hidroterapia tem a finalidade de trazer ao idoso uma melhor qualidade de vida, pelo meio aquático, que são atividades que podem ser impossíveis de realizar em solo, podendo assim prevenir a morbimortalidade precoce (FERREIRA e RAMOS 2012).

O objetivo deste trabalho é verificar os efeitos da prática de hidroterapia na terceira idade.

Metodologia

Trata-se de uma revisão de literatura narrativa sobre os benefícios da hidroterapia na terceira idade. Os artigos de revisão narrativa são publicações amplas, apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento do assunto sobre o ponto de vista teórico contextual. As fontes de dados consideradas para pesquisa foram as seguintes bases eletrônicas: Lilacs, MedLine, PubMed, SciELO. Foram encontrados 16 artigos, onde após leitura criteriosa foram selecionados 7 para este estudo. Critérios de inclusão foram artigos que falassem de idosos e a prática da hidroterapia. Critérios de exclusão: população em geral que pratica hidroterapia.

Resultados e Discussões

A Hidroterapia utiliza exercícios no meio aquático que são os ideais para prevenir, manter, retardar e melhorar as disfunções físicas e psicológicas do envelhecimento, pois possuem algumas vantagens na população idosa, como por exemplo, a diminuição do peso corporal sobre as articulações permitindo a realização de atividades que em terra seriam “quase impossíveis” (FERREIRA E RAMOS 2012).

A água é um meio bastante apropriado para os idosos, pois, permite a recreação, socialização, auto-estima, auto-confiança e melhorias funcionais (CAMPION 2000).

A prescrição do exercício físico para os idosos é de extrema importância, pois existem restrições específicas para cada patologia existente, assim para além da avaliação individual realizada pelo fisioterapeuta, têm que existir uma autorização médica. É de referir que todas as sessões devem incluir um aquecimento seguido do treino aeróbio e de resistência muscular e para finalizar, o retorno à calma, onde pode e deve ser inserido o trabalho de alongamento muscular (ACSM, 2000). Neste seguimento e de acordo com os “fundamentos da hidroterapia para idosos”, conclui-se que esta é um excelente meio para a prática de exercício físico pelos idosos, uma vez que, a flutuação reduz o peso do corpo, tornando assim os exercícios menos dolorosos, na água, a capacidade de movimentação é mais rápida, permitindo a prática de exercícios aeróbios, como corridas e até saltos, a libertação de substâncias químicas reduz a dor e produz uma sensação de bem estar, mesmo após o final dos exercícios, o trabalho aeróbio promove uma melhoria do equilíbrio e da coordenação motora, reduzindo o risco de quedas, o relaxamento diminui o stress, aumentando a auto-estima e confiança, a sensação de perda de peso e de dor são fundamentais para uma melhoria física, a realização de exercício físico, pelos idosos produz adaptações biológicas que proporcionam a melhoria do funcionamento de vários sistemas, e de atividades motoras que ajudam na prevenção de várias doenças, normalizando o estado emocional e facilitando a socialização (CAMPION 2000).

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

As vantagens dos exercícios físicos a partir da hidroterapia nos idosos, dependem do processo de envelhecimento de cada um e da rotina de exercícios físicos praticados, os benefícios surgem mesmo quando os exercícios físicos são iniciados numa fase tardia de vida, por indivíduos sedentários e portadores de doenças crônicas porque o exercício físico praticado frequentemente, diminui a intensidade e a velocidade do aparecimento de distúrbios músculo-esqueléticos, neuromusculares e cardiopulmonares, mesmo quando iniciados em idade avançada. A prática de exercício físico de baixa a moderada intensidade (intensidade entre 40 a 60% da capacidade máxima) corresponde à prevenção ou à melhora do quadro clínico de algumas das principais doenças associadas ao sedentarismo (diabetes, hipertensão arterial, colesterol alto, acidente vascular cerebral, osteoporose, câncer), favorece a absorção de nutrientes e ajuda na mobilidade intestinal, tendo um efeito positivo na resposta imunológica do organismo e melhorando a qualidade do sono (AMORIM e DANTAS 2002).

A orientação pode ser dada por médicos, educadores físicos e fisioterapeutas, para que seus clientes optem pelos benefícios das atividades aquáticas como alternativa ao processo de recuperação de determinada enfermidade ou mesmo como forma de precaução aos diversos males (TAHARA et. al 2006).

Segundo Sachelli et al em 2007, os exercícios terapêuticos realizados no meio aquático são os ideais para prevenir, manter, retardar e melhorar as disfunções físicas e psicológicas do envelhecimento, pois possuem algumas vantagens na população idosa, como por exemplo, a impulsão diminui a carga sobre as articulações permitindo a realização de atividades que em terra seriam “quase impossíveis”. Assim, os principais objetivos da hidroterapia para os idosos é a diminuição da dor, aumento ou manutenção das amplitudes articulares, aumento da força muscular, aumento da condição cardiovascular, controle do peso corporal, promoção do relaxamento, promoção de atividades funcionais, melhoria do equilíbrio, melhoria da capacidade vital, promoção da socialização e recreação (SACHELLI et al, 2007).

Schlicht et al, 2001; McDermott et al, 2006, afirmam que um treinamento progressivo de resistência previne a perda de massa muscular e força, podendo, ainda, gerar uma melhora nesses aspectos, o que auxilia na aquisição de um melhor equilíbrio.

Para Alves et al (2004) a hidroterapia é eficiente para a melhora do equilíbrio postural para os idosos, tanto durante a realização de alguns movimentos que simulam atividades funcionais como durante a marcha. Esses resultados parecem comprovar a importância da hidroterapia na manutenção ou melhora do equilíbrio postural em indivíduos idosos.

De acordo com Alves et al (2004), a prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso, seja na sua vertente da saúde, seja nas capacidades funcionais.

Alves et al em 2004, refere que a prática de exercício físico, promove um envelhecimento mais saudável e promissor, permitindo aos idosos uma maior autonomia na realização das atividades da vida diária.

Conclusões

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

Em relação aos estudos encontrados, os benefícios da hidroterapia para os idosos são inúmeros, entre eles estão a melhora da capacidade física, manutenção ou prevenção de doenças que são propícias com o passar dos anos, melhora do aspecto psicológico, enfim uma melhor qualidade de vida para os praticantes.

De acordo com os resultados obtidos no presente estudo, é possível concluir que os idosos que praticam a hidroterapia, melhoram a percepção da saúde, e tem menores chances de desenvolverem depressão, entre outras comorbidades que podem ser associados a velhice.

Palavras-chave: idosos; exercício físico; promover a saúde; prevenção.

Referências

- ALVES, R. V.; MOTA, J.; COSTA, M. C.; ALVES, J. G. B. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. *Rev Bras Med Esport*, 10(1):31-7. 2004.
- AMORIM, F. S.; DANTAS, E. H. M. Autonomia e resistência aeróbica em idosos: efeitos do treinamento da capacidade aeróbica sobre a qualidade de vida e autonomia de idosos. *Fitness & Performance Journal*, v. 1, n. 3, p. 47-59, 2002.
- ACSM. *Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (6 ed.). American College of Sports Medicine. Baltimore: Williams e Wilkins, 2000.
- BRUNI, B. M.; GRANADO, F. B.; PRADO, R. A. Avaliação do equilíbrio postural em idosos praticantes de hidroterapia em grupo. *O Mundo da Saúde*, v. 32, n. 1, p. 56-63, 2008.
- CAMPION, M. R. *Hidroterapia: Princípios e Prática*. (1ª ed). São Paulo: Editora Manole. 2000
- FARIA A. J. *Anais do II Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade*. Rio de Janeiro: UNATI/UERJ. 2008.
- FERREIRA, A. R.; RAMOS, J. *Promoção do Envelhecimento Ativo através da Hidroterapia*. 2012.
- TAHARA, A. K.; SANTIAGO, D. R. P.; TAHARA, A. K. As atividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida. *Lecturas: Educación física y deportes*, n. 103, p. 42, 2006.