RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

O PAPEL DA HIDROTERAPIA EM TRATAMENTO COM IDOSOS

THE ROLE OF HYDROTHERAPY IN TREATMENT OF THE ELDERLY

Thayla Gomes Soares[1], Patricia Brandão Amorim[2]

Submetido em: 12/09/2021 e29781
Aprovado em: 22/10/2021 https://doi.org/10.47820/recima21.v2i9.781

RESUMO
O processo de envelhecimento é responsável por alterações funcionais e motoras do corpo humano, faz parte do ciclo natural e orgânico. Objetivo: sintetizar qual a função da hidroterapia no processo de redução destes riscos, bem como na condução dos exercícios em idosos. Métodos: Fora realizada uma consulta bibliográfica no período de 1990 a 2021, usando como base de dados os sites Pubmed e Scielo, em seguida uma entrevista via Gooole forms com 10 idosos que praticam a Hidroterapia. Resultados: O envelhecimento é compreendido como um período em que o indivíduo se encontra mais propenso a doenças e agravos, visto que suas condições fisiológicas são reduzidas com o passar dos anos. A atividade física atua como promotora na redução destes riscos. E se tratando de idosos, a hidroterapia é uma das mais indicadas atualmente, visto seus benefícios e suas características. Conclusão: a prática de atividades físicas é responsável por promover a saúde e o bem-estar. A hidroterapia atua como promotora da volta de equilíbrio, da marcha e dos cognitivos sensores em idosos. Atua entre as mais diversas doenças, sejam reumáticas, neurológicas ou motoras, além de reestabelecer o convívio entre os idosos.

PALAVRAS-CHAVE: Terceira Idade. Fragilidade do idoso. Hidroterapia

ABSTRACT
The aging process is responsible for functional and motor changes in the human body, it is part of the natural and organic cycle. Objective: to synthesize the role of hydrotherapy in the process of reducing these risks, as well as in carrying out exercises in the elderly. Methods: A bibliographic consultation was carried out from 1990 to 2021, using the Pubmed and Scielo sites as a database, followed by an interview via Google Forms with 10 elderly people who practice Hydrotherapy. Results: Aging is understood as a period in which the individual is more prone to diseases and injuries, as their physiological conditions are reduced over the years. Physical activity acts as a promoter in reducing these risks. And when it comes to the elderly, hydrotherapy is currently one of the most indicated, given its benefits and characteristics. Conclusion: the practice of physical activities are responsible for promoting health and well-being. Hydrotherapy acts as a promoter of the return of balance, gait and cognitive sensors in the elderly. It acts among the most diverse diseases, whether rheumatic, neurological or motor, in addition to restoring coexistence among the elderly.

KEYWORDS*: Senior Citizens. Elderly Frailty. Hydrotherapy*

[1] Graduanda em Fisioterapia pela Fundação Educacional de Caratinga e Centro Universitário de Caratinga Campus de Nanuque-MG.
[2] Doutora em Saúde Pública pela Universidade Americana - Paraguai. Possui mestrado em Meio Ambiente e Sustentabilidade e graduação em Fisioterapia pelo Centro Universitário de Caratinga (2001); Especialização em Autogestão em Saúde pela Fundação Oswaldo Cruz e Fisioterapia Aplicada à Saúde da Mulher pela Universidade Gama Filho. Atualmente é coordenadora do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Caratinga, na Unidade de Nanuque/MG e professora titular nos demais cursos da área da saúde. Tem experiência na área de Fisioterapia, com ênfase em Fisioterapia Dermatofuncional e Uroginecologia

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

1 INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento humano é marcado por uma sequência de alterações biológicas das mais variadas consequências e que modificam as estruturas físicas e corporais do corpo, e que prejudicam diretamente a saúde e a qualidade de vida do indivíduo. Essas modificações alteram significativamente a condição motora da pessoa, e fazem com que se torne dependente de outrem para realizar atividades básicas do dia a dia, que outrora conseguia realizar sozinha. Essas mudanças ocorridas mediante o tempo, fazem com que o corpo demonstre a síndrome de fragilidade, capaz de ser observada através de sinais como diminuição de força, pouca energia, perca de velocidade, perda de peso, fadiga, exaustão rápida, dentre outros aspectos corporais, que juntos, permitem classificar o grau de fragilidade do indivíduo (LINDA et al., 2001).

A atividade física surge nesse interim como uma fonte determinante de um envelhecimento saudável, na medida que a sua prática atua na prevenção de doenças, atua como fonte promotora do bem-estar psicológico, sem esquecer do seu papel na preservação motora do indivíduo na condução de suas atividades do dia a dia, o que permite aos idosos uma garantia de vida cada vez mais ativa e muito independente (LEE, 2000).

Para tanto, faz-se necessário que o idoso sinta prazer ao realizar tal atividade, tanto para que ele aceite a prática, quanto mantenha a longo prazo. Como falado anteriormente, algumas funções motoras limitam as pessoas idosas, como a fraqueza dos músculos, a perca de equilíbrio, a fragilidade, dentre outros. Essas disfunções deixam o idoso mais propenso ao risco de quedas. Diante disto, ocorre a procura cada vez mais comum por exercícios que garantam o aumento da força e do equilíbrio, neste público, e que aumentem sua predisposição e consequentemente sua qualidade de vida, além de diminuir esses riscos.

Nesse contexto, a hidroterapia se apresenta como uma excelente, dinâmica e prática solução. Trata-se de um modulo de exercício que proporciona a interação entre os participantes, além de garantir que estes se sintam relaxados. Atua como promotora de equilíbrio, já que utiliza da gravidade da água para promover um aumento de força, sustentação e estímulos, a hidroterapia atua como estímulo somatossensorial, capaz de reduzir os aspectos gerados pelo envelhecimento como perca de força, o que evita consideravelmente o risco de quedas por conta do processo de envelhecimento (RUWER; ROSSI; SIMON, 2005).

Por se tratar de um exercício aquático, as atividades realizadas para ganho de equilíbrio, força e flexibilidade são feitas com o mínimo de impacto possível para as articulações, o que garante uma maior segurança na prática da atividade. A densidade da água faz com que os movimentos sejam mais devagar, fazendo que o retorno a postura inicial seja um processo mais lento. Logo, a hidroterapia atua tanto com a reabilitação, quanto assegurar que esses benefícios sejam mantidos, no período estendido. Nesta pesquisa, o principal objetivo é analisar, com base em estudos científicos já publicados, como a hidroterapia atua nesse papel de condutora no processo de melhoria da saúde corporal e promotora da independência motora da pessoa idosa.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

A presente pesquisa, realizada com base em fontes primarias e secundárias, justifica-se pela necessidade de compreender os acometimentos naturais causados pelo envelhecimento, em seus mais diversos sinais e avaliar a hidroterapia como fonte reabilitadora nesse processo, sendo esta capaz de reduzir sinais e riscos nessa amostra populacional.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Tornara-se uma realidade em todo o mundo e, ao mesmo tempo, uma preocupação crescente, o processo de envelhecimento. O mundo observa o constante avanço de mudanças epidemiológicas adversas com o crescimento contínuo de idosos que necessitam de atenção especial em todo seu território (CORDEIRO et al., 2015). Variados estudos avaliam o papel da atividade física em pessoas idosas, e pesquisadores estudam os benefícios que a prática de tais exercícios tem implicado diante essa amostra populacional (CÂMARA; BASTOS; VOLPE, 2012).

No Brasil, à medida que crescem o número de pessoas idosas, aumenta também os estudos que visam criar sugestões para que esse processo ocorra com os menores impactos possíveis para essa parte da população, buscando medidas que visem a garantia de qualidade de vida para a amostra apresentada. E na maioria destes estudos, a prática de atividade física é apresentada como um dos pilares para alcançar tal benefício (MONTEIRO; NERI; CEOLIM, 2014). É sabido que a fragilidade é uma decorrência do avanço da idade, e com ela vem o aumento no risco a quedas, que por si, pode gerar grandes problemas a pessoa idosa. Esses fatores contribuem para a perca de funcionalidade motora do idoso, implicando diretamente na sua independência física e social (FHON et al., 2013).

Para tanto, exige-se que no processo de atenção à saúde da pessoa idosa, em suma na busca de políticas que aumentem a expectativa de vida dessa classe, ocorram investimentos voltados para a prevenção desses casos (FHON et al., 2013). Lenardt et al., (2013) ressaltam que a probabilidade do grau de fragilidade aumenta à medida que a idade da pessoa idosa aumenta. Portanto, necessita-se que a atenção da farmacologia esteja inteiramente voltada para a posologia e o período de tratamento, para que essa disfunção motora seja minimizada e o processo de fragilidade diminuído, dentro do possível.

Esse aumento da fragilidade ocorrida na pessoa idosa provêm da diminuição de energia, e falta de resistência aos perceptivos de estresse, o que provoca, consideravelmente o aumento da vulnerabilidade do corpo (LUSTOSA et al., 2011).

Entre os mais diversos efeitos provenientes do processo de envelhecimento, é possível citar a sarcopenia, baixa na imunidade e a falta de regulação no sistema endócrino do indivíduo, responsáveis por deixar o organismo mais vulnerável e propenso ao estresse (CÂMARA; BASTOS; VOLPE, 2012). Deste modo, a pessoa idosa se mostra mais suscetível a patologias, sejam elas físicas, sociais ou mentais, o que o torna frágil e vulnerável a qualquer fator externo que seja (MACIEL; ARAÚJO, 2010).

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Cordeiro et al., (2015) afirmam que outro acometimento causado no processo de envelhecimento são os danos psicológicos. Entre os traços mais estudados, encontram-se: perda de identidade, confiança e autonomia, o que maximiza a necessidade de dependência do "outro" em processos básicos de rotina, além de intensificar a sensação de solidão. Logo, observa-se a necessidade de ampliar o acesso e a oferta de atividades físicas de lazer para essa amostra populacional, visto que a prática de tais atividades estimulam o convívio e boas relações entre eles (MONTEIRO; NERI; CEOLIM, 2014). Não obstante, essas práticas estimulam o amento da imunidade, o que consecutivamente atua na redução de agravos, alterações fisiológicas, e síndrome de fragilidade (CÂMARA; BASTOS; VOLPE, 2012).

2.2 O DESENVOLVIMENTO DA FRAGILIDADE ADVINDO DA IDADE

Envelhecer é um processo que todo ser humano está sujeito a passar, e que decorre da variação fisiológica do corpo, promotora de diversas mudanças físicas, psicológicas e sociais, responsáveis por alterar todos os sistemas receptores e motores do corpo (BONARDI; SOUZA; MORAES, 2007). Responsável por alterar os sistemas comuns do organismo, sendo o funcional o mais afetado, reduzindo em grau a capacidade muscular do corpo da pessoa, o envelhecimento, por esse modo, tornara-se um estudo de prioridade para os meios de saúde pública no mundo, buscando medidas que atuem como soluções que evitem o acometimento de doenças crônicas e as demais provenientes de disfunções (LINDA et al., 2001).

Toni (2012) reafirma isso quando diz que o envelhecimento é responsável por causar diversas alterações no corpo, que implicam diretamente na execução de afazeres diários. Como fora mencionado anteriormente, a sarcopenia é uma das implicações iniciais advindas do avanço da idade, atuando como responsável por diminuir a massa muscular, e consecutivamente, perca de fibras, força e acumulo crescente de massa gorda. O autor acrescenta ainda que esse processo é responsável por diminuir as capacidades funcionais do indivíduo, em atividades comuns do dia a dia, como andar, ou praticar algum exercício.

A sarcopenia é a principal responsável por esse desenvolvimento da fragilidade da pessoa idosa, e ocorre numa progressão lenta e contínua, aumentando consideravelmente os graus de fraqueza, disfunções motoras e risco a quedas. É possível verificar o início da síndrome de fragilidade através de sinais como velocidade da marcha reduzida, perca de força e peso, exaustão mais rápida, pré-indisposição a exercícios físicos, dentre outros (LINDA et al., 2001).

A síndrome da fragilidade é verificada a partir de cinco características biológicas, como apresentar diminuição da velocidade da marcha, perda de peso, redução de força manual, diminuição de atividade física e aumento de exaustão etc. (LINDA et al., 2001). Embora trate-se de um caminho natural de todos, o processo de envelhecimento, se ocorrido sem os cuidados necessários que a idade exige, pode apresentar dificuldades funcionais mais aparentes, como as já mencionadas aqui, além de fraturas ósseas, e dificuldade para reverter esses agravantes.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Estudos apontam que se trata de um período da vida em que os casos de maior gravidade podem levar a morte, pela dificuldade de recuperação que o idoso tem. Além disso, pode-se observar os danos psicológicos e sociais que o descuidado com essa amostra pode causar. Entre as variações e graus de complexidade, é possível classificar os idosos em frágeis, pré-frágeis ou sem fragilidade (LINDA et al., 2001).

De acordo com Landi et al., (2010) a prática de atividade física se torna primordial ao tempo que ela se apresenta como método de prevenção contra disfunções motora/funcionais do corpo, responsável por combater de forma conjunta, a sarcopenia e a fragilidade da pessoa idosa, trazendo de volta a esse indivíduo sua autonomia a e independência nas suas atividades diárias, além da restauração da força e preservação da qualidade de vida. O autor ressalta, no entanto, que deve haver certo cuidado com os exercícios ministrados para os idosos que já possuem algum desequilíbrio, sendo necessário que estes exercícios tenham uma carga regular, ou moderada. Nestes casos, aplicam-se exercícios dinâmicos, onde a intenção não é meramente hipertrofia do músculo, mas sim ganho de qualidade muscular, e aumento de força. Logo, tais exercícios dependeram do caso clínico do paciente.

Esses agravos funcionais não são os únicos problemas advindos com a idade, existem também os concomitantes como a falta de sono. O clico de repouso da pessoa idosa torna-se cada vez mais curto, e com mais facilidade de despertar. Esse é um dos motivos que se vê, na maioria dos casos, idosos com sono durante o dia e dificuldade para dormir à noite (OLIVEIRA et al., 2010). Se não tratado, com uso de atividades e exercícios durante o dia que estimulem a predisposição do paciente, essa disfunção de insônia tende a aumentar, podendo desenvolver outros problemas a saúde do indivíduo, como uma teia onde um agravo leva a outro. Vale ressaltar que, quando se recomenda exercícios físicos, a prática não se limita apenas ao uso de academias, mas sim toda e qualquer atividade que geram prazer ao paciente, para que assim seja um exercício agradável, ao mesmo tempo que traga benefícios (ZAITUNE et al., 2010).

Atualmente, uma das atividades mais procuradas e recomendadas para a reestruturação de tudo que já fora mencionado aqui, é a hidroginástica. Ela é responsável por melhorar a funcionalidade do paciente, além de trazer socialização, ser agradável e dinâmica. Trata-se de exercícios com (e dentro da) água, capaz de promover a melhora no equilíbrio, aumento da força muscular, auxiliar na marcha, e reforçar as articulações para o combate de impactos (ASSIS et al., 2007). Existem inúmeras atividades que possam ser desenvolvidas, ademais, a hidroterapia é uma que, no Brasil, tem grande destaque. Ver-se-á os benefícios dessa atividade logo a frente.

2.3 A HIDROTERAPIA E SEUS BENEFICIOS QUANTO ATIVIDADE DE REABILITAÇÃO

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

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

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 (RESENDE; RASSI; VIANA, 2008).

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 perca muscular e óssea, o que diminui consideravelmente o risco de fraturas em mais da metade dos pacientes que adotam essa pratica o quanto antes (RESENDE; RASSI; VIANA, 2008)

Outro fator de destaque é que a prática de exercícios aumenta o condicionamento aeróbico do idoso, seu equilíbrio corporal e a flexibilidade em suas articulações (CANDELORO; CAROMANO, 2008). A hidroterapia atua como um dentre os vários tipos de exercícios que podem ser ministrados, sendo dentre eles a modalidade mais indicada, devido seu baixo impacto e seus vários fatores benéficos, principalmente em pessoas da terceira idade (RESENDE; RASSI; VIANA, 2008).

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 (RESENDE; RASSI; VIANA, 2008). 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 clínica do indivíduo (MEDICINA E SAÚDE, 2014).

> 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, p. 125).

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).

> 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 (MENEGHETTI et al., 2012, p. 62).

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Fatores como obesidade, problemas nas articulações, fraqueza nos músculos, marcha em déficit, dentre outros, tornam-se menos agravantes quando a atividade é feita dentro da água, devido à baixa na densidade do corpo/espaço. Isso possibilita uma maior eficácia na execução dos exercícios, se considerado que o paciente consegue executar os movimentos com maior facilidade devido à gravidade mais baixa, o que também diminui muito o risco a fraturas, e o acesso aos movimentos para o idoso que teve suas condições motoras reduzidas (RESENDE; RASSI; VIANA, 2008).

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A presente pesquisa caracteriza-se em pesquisa de campo, com caráter exploratório e descritivo, de cunho quantitativo. O presente instrumento é resultado de um questionário aberto em Mucurici-ES, com 10 idosos, sendo 09 mulheres e 01 homem, todos praticantes da hidroterapia. Para tal, primeiro fora feito uma conversa presencial e após concordância da turma, encaminhado o questionário semiaberto (segue anexo) realizado no Google Forms, via WhatsApp para cada um. O questionário, como mostra, visava analisar diferentes aspectos como gênero, estado civil, grau de escolaridade, peso, frequência da prática e os benefícios observados pelos praticantes dessa atividade em seu cotidiano.

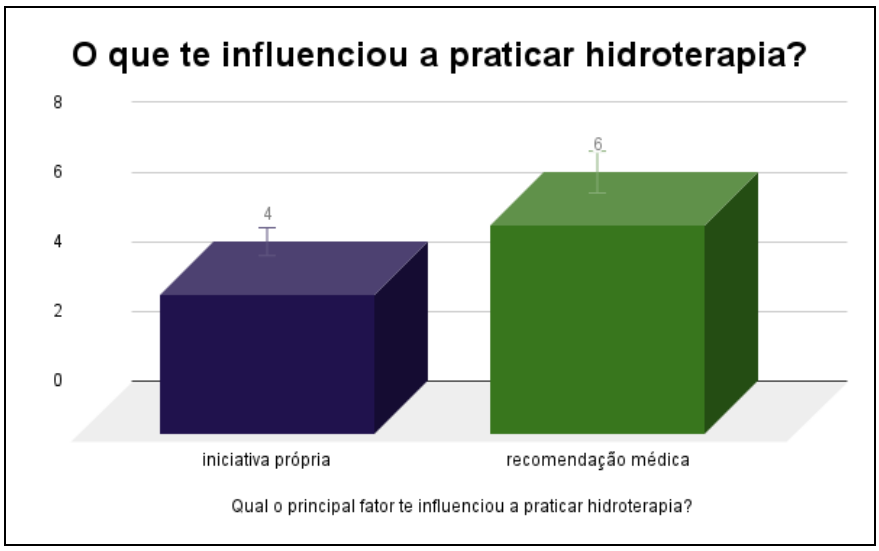
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

É sabido que, atualmente, o número de pessoas na terceira idade só aumenta no Brasil, visto que existem várias ferramentas e condições que auxiliam na melhoria da qualidade de vida dessa faixa etária. Entretanto, envelhecer desencadeia uma série de fatores naturais no corpo do idoso, como no peso, no equilíbrio, na estatura etc.

Com base no questionário aplicado (em apêndice) buscou-se analisar quais os elementos que influenciaram esses idosos a prática da hidroterapia. A etapa seguinte procurou analisar quais os principais sintomas físicos que esses pacientes sofriam antes da prática da hidroterapia. A terceira etapa é caracterizada pela análise da constância dessa amostra na atividade (quantos anos de prática e a frequência semanal com que praticam o exercício. A fase final é caracterizada pelos benefícios psicose, físicos e sociais que esses idosos perceberam após começarem a praticar a hidroterapia.

Ao analisar os dados do questionário, fora observado que a maioria dos idosos procuraram a hidroterapia por recomendação médica, como demonstra o gráfico1 abaixo:

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218



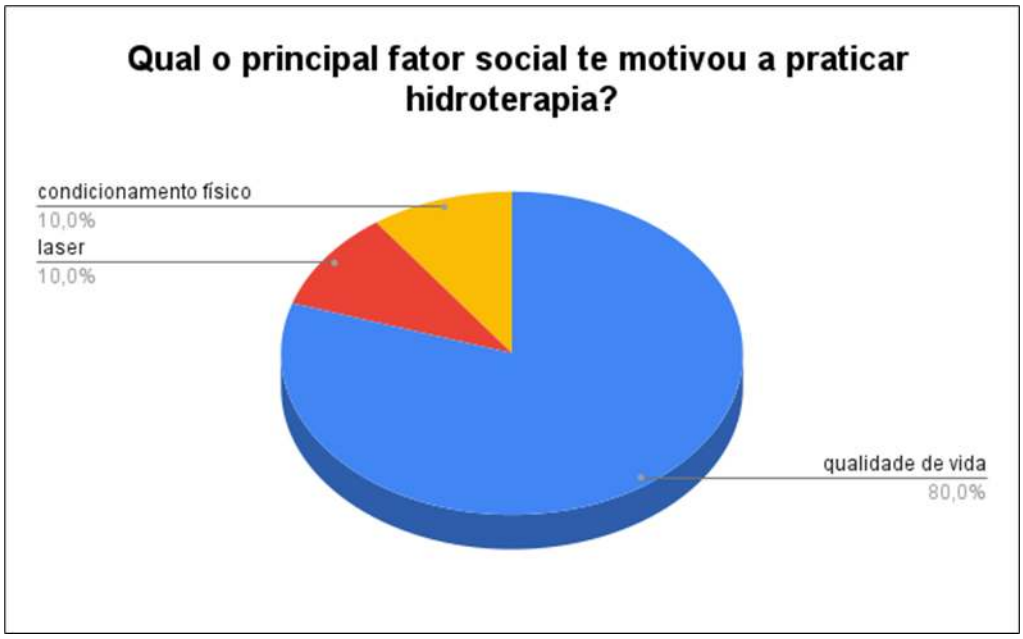
Fonte: Dados da pesquisa.

O gráfico apresenta uma margem de 60% dos entrevistados procuraram a prática da atividade por recomendação médica. Os outros 40% buscaram a hidroterapia por iniciativa própria. A pesquisa também mostrou que nenhum dos entrevistados foi por indicação de familiares, por mídia, iniciativa própria ou outros.

Sabendo-se que está aumentando o número de idosos no país e no mundo, consequentemente 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; SILVA, 2019).

Em seguida, fora observado que a maioria dos idosos buscaram a prática da atividade motivados pela melhoria na qualidade de vida, como apresenta o gráfico 2 abaixo:

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218



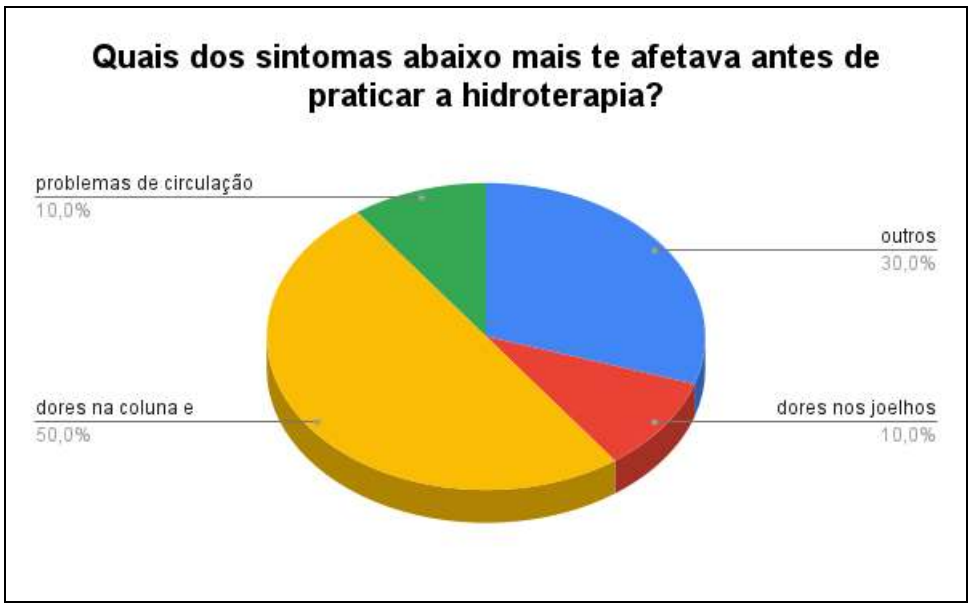
Fonte: Dados da pesquisa.

Neste segundo gráfico é possível notar que 80% dos idosos optaram pela qualidade de vida como principal fator de influência. Ademais, 20% dos entrevistados optaram pela prática por conta do condicionamento físico e lazer. Nota-se que nenhum dos entrevistados mencionaram a estética ou outros motivos particulares como fator motivacional.

Sabe-se que, com o envelhecimento, os idosos podem apresentar um aumento das dores e diminuição da capacidade funcional, todavia a hidroterapia pode melhorar a qualidade de vida desses idosos (Souza et al., 2017) A2. Concordando com esse estudo, Rocha et al. (2015) A3, relatou que os idosos que apresentam Osteoartrite (AO) do joelho, também apresentam diminuição na capacidade funcional, isso ocorre por causa da dor, rigidez articular, perda de equilíbrio e, consequentemente, dificuldade de realizar a marcha, entretanto, a hidroterapia pode diminuir essa sintomatologia e melhorar a qualidade de vida desses idoso.

Não é por coincidência que o gráfico 1 apresenta a recomendação médica. A pesquisa apresentou que cerca de 60% dos entrevistados sentiam algum tipo de dor, antes da prática da hidroterapia. Veja o gráfico 3 abaixo:

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

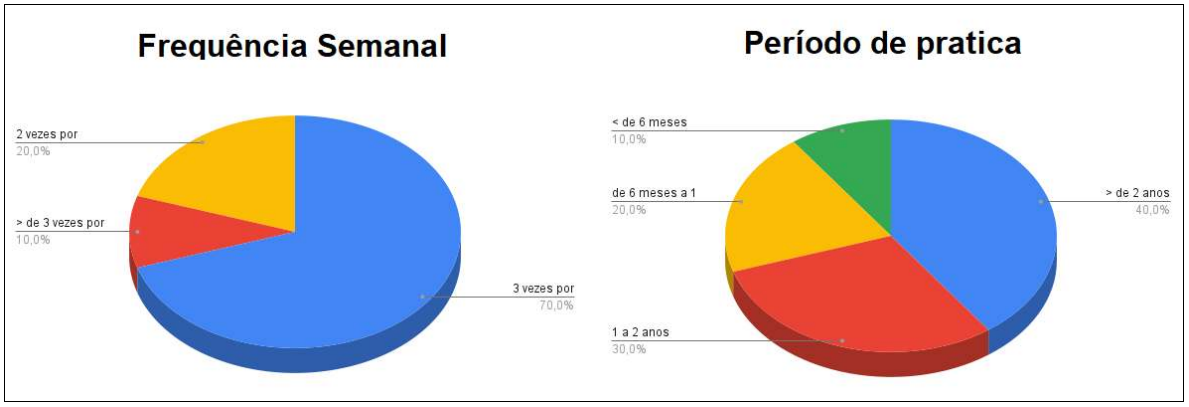


Fonte: Dados da pesquisa.

Os dados apresentam uma margem de 50% do total entrevistado alegando sentir dores na coluna antes de conhecer a hidroterapia. Seguindo, 10% alegaram dores no joelho, 10% problemas de articulações e aqui um dado importante, 30% dos entrevistados alegaram outros problemas. Essa margem considerável abre escopo para pesquisas futuras sobre quais os principais problemas influenciam na busca pela prática da hidroterapia.

Segundo Moura (2017), a maior dificuldade dos idosos é realizar suas atividades de vida diária, sendo que um dos sintomas principais é a dor. Esse sintoma faz com que o idoso evite realizar suas tarefas, aumentando mais ainda sua incapacidade. Após observados esses dados, a pesquisa buscou observar quanto tempo esses pacientes praticam hidroterapia e qual a frequência semanal desses alunos na prática desta atividade. O resultado segue no gráfico 4 a seguir.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218



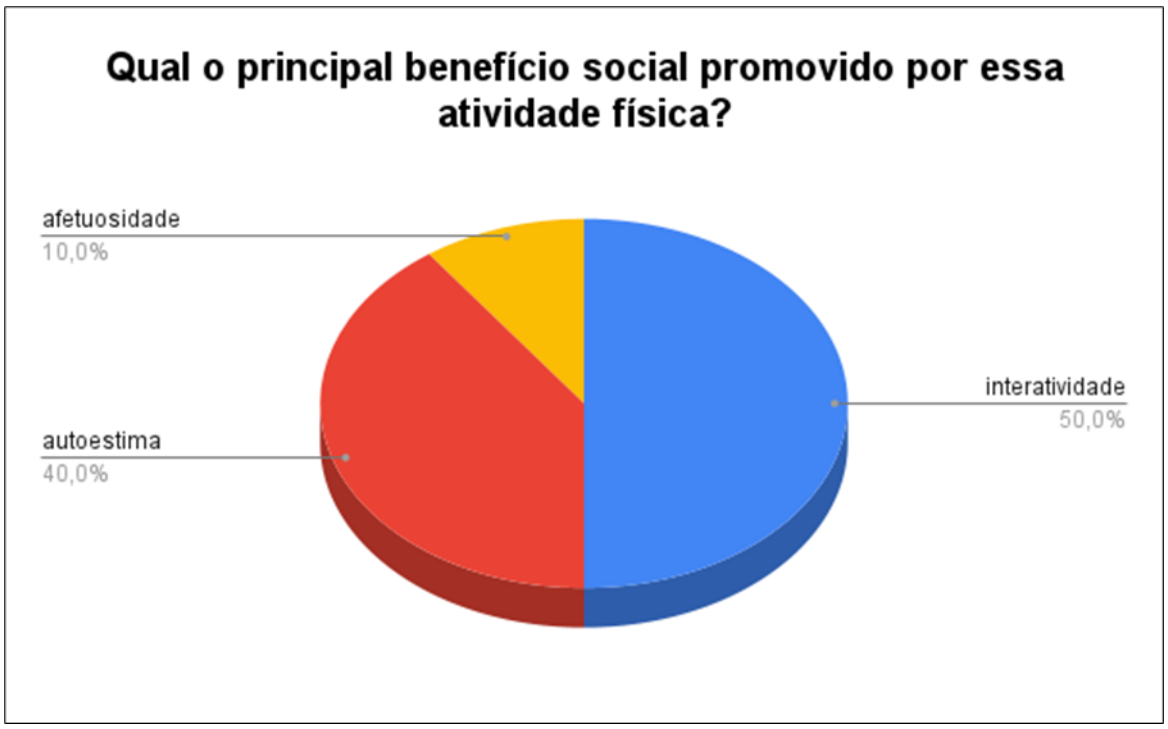
Fonte: Dados da pesquisa.

Com os dados apresentados no gráfico 4, é possível constatar que boa parte dos alunos, uma média de 70%, praticam a hidroterapia 3 vezes por semana, seguindo de uma margem de 20% que praticam 2 vezes por semana, e os outros 10% mais de três vezes na semana. É possível notar com isso que se trata de uma atividade cuja repetição frequente é fundamental para a busca de resultados. Segundo a pesquisa, nenhum paciente declarou praticar a hidroterapia apenas 1 vez por semana.

Fora constatado também que a maioria dos pacientes já fazem uso da atividade a bastante tempo. 40% dos entrevistados declararam praticar a atividade a mais de 2 anos, 30% declararam praticar entre e 1 e 2 anos e o restante praticam a menos de 1 ano.

Após levantado, as informações quanto a constância dos pacientes, e para encerramento dos dados desta pesquisa, foram analisados os benefícios identificados pelos alunos, em três áreas distintas, a saber: na saúde, físicos e sociais. As sequências dos próximos três gráficos (Gráfico 5, Gráfico 6 e Gráfico 7) trazem os resultados da pesquisa.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218



Fonte: Dados da pesquisa.

No campo Social, Gráfico 5, fora apontado por 50% dos pacientes melhoria na interatividade. Visto que se trata de uma atividade em grupo, essa margem não foge do esperado pelo entrevistador. Seguindo, 40% apontaram a autoestima como principal benefício, seguido de 10% que consideraram a afetuosidade pro esse campo de análise. Nenhum paciente apontou a comunicação ou motivos sociais diversos.

Em seguida, os benefícios a saúde também foram averiguados no Gráfico 6.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218



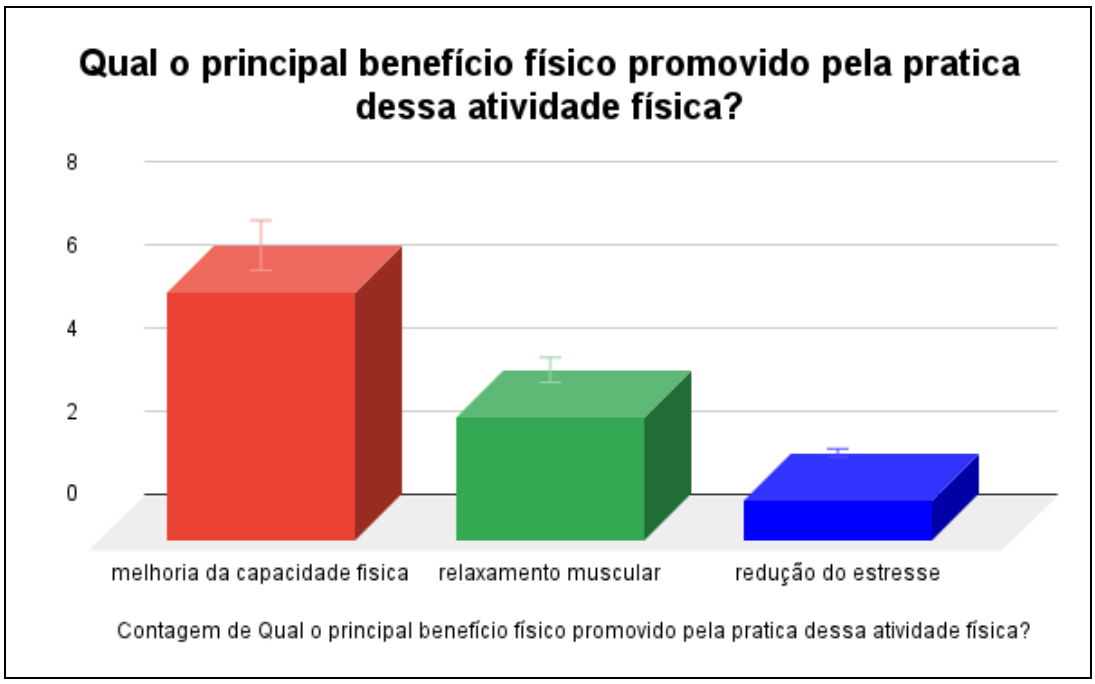
Fonte: Dados da pesquisa**.**

Entre as opções apresentadas, a maioria dos entrevistados não optou por nenhuma delas. 40% dos pacientes declararam melhoria quanto a artrite ou osteoporose, e nenhum optou pelas outras opções disponíveis (controle da diabetes, regulamento da pressão arterial, controle do peso).

É importante considerar que os indivíduos ativos apresentaram médias maiores que os idosos sedentários, reforçando que a hidroterapia realizada de forma regular reduz as perdas de força muscular respiratória advinda do processo de envelhecimento, Salicio et al. (2015)

Por fim, no Gráfico 7 foram avaliados os benefícios físicos que esses pacientes notaram depois da prática da atividade.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218



Fonte: Dados da pesquisa.

Cerca de 60% dos entrevistados declaram melhoria na capacidade física como principal melhoria física, seguido de 30% que alegaram o relaxamento muscular, e apenas 10% a redução no estresse. Cabe ressaltar que nenhum dos entrevistados optou pela melhoria na qualidade do sono.

De acordo com Franciull (2015), a fisioterapia aquática possui uma enorme magnitude na vida do idoso, atribuindo diversos benefícios para a funcionalidade, independência, controle da coordenação corporal, melhora da aptidão física, diminuição de dores, musculares e articulares, intervindo no auxílio de comorbidades que causam desgaste na vida do idoso, efetivando o uso da marcha, do equilíbrio corporal, a fisioterapia aquática por meio deste estudo mostrou destaque e prestígio como mais uma forma de tratar o paciente idoso.

Os dados da pesquisa serviram para mostrar que a prática da hidroterapia só tem benefícios a oferecer. Trata-se de uma atividade diária, que implica na melhoria de vários fatores cotidianos da vida do idoso, auxiliando na prevenção de várias doenças.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As doenças tendem a ser mais frequentes quando um indivíduo chega na terceira idade, o que implica diretamente num período de maior preocupação e cuidado com a saúde durante essa fase. Por tratar-se de um período em que o idoso fica mais frágil, uma reação natural do corpo humano, reações funcionais são comuns como perca de equilíbrio, habilidades comuns comprometidas, cognitivo fragilizado, dentre outros, que juntos atuam reduzindo a independência da pessoa em atividades comuns que outrora faria sem muito esforço.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

No entanto, pode-se constatar com o decorrer da pesquisa, que a prática de atividades físicas neste período é o método adotado para que essas disfunções sejam minimizadas, visto que os exercícios são promotores de aumento da imunidade, além de reduzirem o risco a acidentes e doenças.

Dentre as mais variadas modalidades, a hidroterapia atua como a recorde nesse processo de tratamento com idosos. Por se tratar de uma modalidade em que o impacto é quase zero, a hidroterapia atua como a modalidade indicada para prevenir, tratar e reabilitar funções motoras em pacientes, tornando o envelhecimento um processo menos agravante. Além de tratar doenças ortopédicas, reumáticas, e neurológicas, a hidroterapia ainda garante o reestabelecimento do convívio social do idoso.

REFERÊNCIAS

ASSIS, R. S. *et al.* A hidroginástica melhora o condicionamento físico dos idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 1, n. 5, p. 62–75, 2007.

BONARDI, G.; SOUZA, V.; MORAES, J. Incapacidade funcional e idosos um desafio para os profissionais de saúde Functional incapacity and the aged a challenge to health care professionals. **Scientia Medica**, v. 17, n. 3, p. 138–144, 2007.

CÂMARA, L.; BASTOS, C.; VOLPE, E. Resistance exercise in frail elderly: a literature review. **Fisioterapia em Movimento**, v. 25, n. 2, p. 419–432, 2012.

CANDELORO, J. M.; CAROMANO, F. A. Efeitos de um programa de hidroterapia na pressão arterial e freqüência cardíaca de mulheres idosas sedentárias. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 15, n. 1, p. 26–32, 2008.

CORDEIRO, L. M. *et al.* Qualidade de vida do idoso. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 28, n. 4, p. 361–6, 2015.

FHON, J. R. S. *et al.* Síndrome de fragilidade relacionada à incapacidade funcional no idoso. **ACTA Paulista de Enfermagem**, v. 25, n. 4, p. 589–594, 2012.

FHON, J. R. S. *et al.* Prevalência de quedas de idosos em situação de fragilidade. **Revista de Saúde Pública**, v. 47, n. 2, p. 266–273, 2013.

FRANCIULLI, Patrícia Martins et al. Efetividade da hidroterapia e da cinesioterapia na reabilitação de idosos com histórico de quedas. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 20, n. 3, 2015.

GUIRRO, E.; GUIRRO, R**. Fisioterapia Dermato Funcional**: fundamentos, recursos e patologias. Barueri, SP: Manole, 2007.

LEE, Y. The predictive value of self assessed general, physical, and mental health on functional decline and mortality in older adults. **Journal of Epidemiology and Community Health**, v. 54, n. 2, p. 123–129, 2000.

LENARDT, M. H. **et al**. Artigo Original Physical activity of older adults and factors associated with pre-frailty. **Acta Paul Enferm**., v. 26, n. 3, p. 269–75, 2013.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

LINDA, F. *et al.* Frailty in Older Adults: Evidence for a Phenotype. The Journals of Gerontology Series A. **Biological Sciences and Medical Sciences**, v. 56, n. 3, p. M146–M157, 2001.

LUSTOSA, L. P. *et al.* Efeito de um programa de resistência muscular na capacidade funcional e na força muscular dos extensores do joelho em idosas pré-frágeis da comunidade: Ensaio clínico aleatorizado do tipo crossover. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 15, n. 4, p. 318–324, 2011.

MACIEL, Á. C. C.; ARAÚJO, L. M. de. Fatores associados às alterações na velocidade de marcha e força de preensão manual em idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 13, n. 2, p. 179-189, 2010.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. **M. Fundamentos de metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2005.

MONTEIRO, N.; NERI, A.; CEOLIM, M. Insomnia symptoms, daytime naps and physical leisure activities in the elderly: FIBRA study Campinas. **Revista da Escola de Enfermagem**, v. 48, n. 2, p. 239–246, 2014.

MOURA, Júlia Araújo. 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, p. 165-171, 2017.

OLIVEIRA, B. H. D. *et al.* Relações entre padrão do sono, saúde percebida e variáveis socioeconômicas em uma amostra de idosos residentes na comunidade. **Estudo Ciênc. Saúde coletiva**, v. 15, n. 3, p. 851–860, 2010.

PORTER, S**. Fisioterapia de Tidy**. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2005.

RESENDE, S.; RASSI, C.; VIANA, F. Efeitos da hidroterapia na recuperação do equilíbrio e prevenção de quedas em idosas. **Revista Brasileira Fisioterapia**, v. 12, n. 1, p. 57–63, 2008.

ROCHA JÚNIOR, Paulo Roberto; MOSSINI, Gabriela Lais Godinho; SANTOS, Bruna Mastroldi. Análise dos parâmetros físico-funcionais de idosos com osteoartrite de joelhos submetidos a um protocolo de reabilitação aquática. **Estud. interdiscip. Envelhec**., p. 177-187, 2015.

RUWER, S. L.; ROSSI, A. G.; SIMON, L. F. Equilíbrio no idoso. **Revista Brasileira de Otorrinolaringologia**, v. 71, n. 3, p. 298–303, 2005.

ZAITUNE, M. P. do A. *et al.* Fatores associados à prática de atividade física global e de lazer em idosos: Inquérito de saúde no estado de São Paulo (ISA-SP), Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 26, n. 8, p. 1606–1618, 2010.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

APÊNDICE

QUESTIONARIO

IDADE _____GENERO: ( ) MASC ( )FEM
ESTADO CIVIL _____ PESO:_____ ALTURA:_____
ESCOLARIDADE:_____

1) Qual o principal fator físico te influenciou a praticar hidroterapia?
- Recomendação medica
- Orientação do educador físico
- Indicação de familiares
- Mídia
- Iniciativa Própria
- Outros

2) Qual o principal fator social te motivou a praticar hidroterapia?
- Estética
- Qualidade de vida
- Lazer
- Condicionamento físico
- Outros

3) Quais dos sintomas abaixo mais te afetava antes de praticar a hidroterapia?
- Dores nos pés
- Dores nos joelhos
- Dor na coluna e pernas
- Problemas de circulação
- Outros

4) Há quanto tempo e com que frequência pratica a Hidroterapia?

- < de 6 meses
- 6 meses a 1 ano
- 1 a 2 anos
- > de 2 anos
- 1vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- > de 3 vezes por semana

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

5) Qual o principal benefício físico promovido pela prática dessa atividade física?

- Relaxamento Muscular
- Redução do Estresse
- Melhoria do Nível do Sono
- Melhoria da Capacidade física
- Outros

5) qual o principal benefício na saúde promovido pela prática dessa atividade física?

- Controle da diabetes
- Artrite ou Osteoporose
- Regulamento da Pressão arterial
- Controle do peso
- Outros

6) Qual o principal benefício social promovido por essa atividade física?

- Interatividade
- Autoestima
- Comunicação
- Afetuosidade
- Outros