

## **FISIOTERAPIA AQUÁTICA EM GRUPO PARA IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Luan Carlos de Oliveira Nascimento<sup>1</sup>

Beatriz Leite da Nóbrega<sup>2</sup>

Bruna Mariana Costa da Silva<sup>3</sup>

Olivia Galvão Lucena Ferreira<sup>4</sup>

### **INTRODUÇÃO**

Nos últimos anos, modificações demográficas e de saúde tornaram o envelhecimento populacional um fenômeno mundial, atingindo países desenvolvidos e em desenvolvimento, como é o caso do Brasil. Tal crescimento se deve principalmente à relação entre a redução dos índices de natalidade e mortalidade junto ao aumento da expectativa de vida da população em geral. Além disso, fatores como avanços tecnológicos voltados para a prevenção e cura de doenças, melhorias das situações sanitárias e uma maior conscientização sobre saúde, colaboram veementemente para o aumento dessa população (MENEZES et al, 2018).

O envelhecimento tem sido descrito como um processo inerente a todos os seres vivos, conceituado como um processo dinâmico e progressivo, no qual ocorrem modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam a perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando, desta forma, maior vulnerabilidade, maior incidência de processos patológicos e redução da funcionalidade (SIQUEIRA et al, 2017).

Os efeitos do envelhecimento para a sociedade são relevantes, especialmente no que diz respeito à saúde. Com o aumento da velhice, o desafio é viver mais, de forma saudável e com uma melhor qualidade de vida. A impressão das pessoas sobre sua saúde tem resultado importante no processo de envelhecimento, sendo referido no estilo de vida. A auto percepção é globalizada e influenciada pela capacidade de o indivíduo responder às demandas da vida cotidiana (MARI, 2016).

Nossas condições fisiológicas se alteram ao decorrer da idade, sendo este um fator incontestável, é normal que com o aumento significativo da concentração de idosos ocorra

---

<sup>1</sup>Graduando do Curso de Fisioterapia do UNIPE, [luan-jp@hotmail.com](mailto:luan-jp@hotmail.com);

<sup>2</sup>Graduando do Curso de Fisioterapia do UNIPE, [bian123@hotmail.com](mailto:bian123@hotmail.com);

<sup>3</sup>Graduanda do Curso de Fisioterapia do UNIPE, [brunamariana01@hotmail.com](mailto:brunamariana01@hotmail.com);

<sup>4</sup>Professora Orientadora: Doutora pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, [oliviaglf@hotmail.com](mailto:oliviaglf@hotmail.com);

também à elevação de patologias associadas ao envelhecimento, dando destaque às doenças crônico-degenerativas, as quais afetam em sua grande maioria as regiões do cérebro responsáveis pelo controle postural e equilíbrio, predispondo o idoso a quedas (GOMES, 2016).

Segundo Siqueira (2017), a atividade física praticada pelo idoso é capaz de proporcionar efeitos orgânicos benéficos, incluindo o bem-estar geral, a preservação da independência, a prevenção, o tratamento de doenças e a diminuição de dores crônicas. Os programas de fisioterapia aquática têm sido frequentemente indicados como uma modalidade de atividade física para a população idosa em razão do ambiente ser seguro, menos sujeito a quedas e ter boa aceitação e adesão ao tratamento.

A fisioterapia aquática, através dos efeitos fisiológicos e terapêuticos, tem proporcionado redução na sobrecarga articular, reduzindo os sintomas das disfunções musculoesqueléticas, melhorando a mobilidade, força muscular e conseqüentemente o equilíbrio dos idosos (ALCADE,2016).

Portanto, estudos que discutam os efeitos da fisioterapia aquática na saúde dos idosos, podem contribuir com os profissionais de saúde e pessoas idosas na escolha de uma proposta terapêutica e/ou preventiva mais assertiva baseada em preceitos científicos.

Diante disto, o objetivo desse estudo relatar a vivência de um grupo de idosos que realizam fisioterapia aquática.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência, que visa descrever a vivência da prática fisioterapêutica aquática durante o atendimento a um grupo de idosos. Os atendimentos foram realizados na Clínica Escola de Fisioterapia no Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ, durante a disciplina de Saúde do idoso. As atividades foram realizadas durante os meses de fevereiro a maio de 2019, nas sextas-feiras no horário da manhã. Os indivíduos que fizeram parte deste grupo foram 20 idosos, de ambos os sexos, com média de idade de  $\pm 76,5$  anos, que foram submetidos a uma avaliação fisioterapêutica antes de iniciar os atendimentos na fisioterapia aquática. Na avaliação, foram observados os dados sócio demográficos, clínicos, anamnese, exame físico e realizados alguns testes funcionais. Após a avaliação fisioterapêutica, os idosos iniciaram as sessões de fisioterapia aquática em grupo, acompanhadas por 15 discentes do curso de fisioterapia, sob a supervisão de uma docente

fisioterapeuta. As atividades escolhidas para serem realizadas foram a cinesioterapia aquática e técnicas de relaxamento. Antes de começar as atividades, foram verificados os sinais vitais, em seguida, a fisioterapia aquática foi iniciada com o aquecimento, alongamentos e posteriormente, um circuito funcional, composto de cinco estações de exercícios: na primeira estação, exercício de fortalecimento de MMSS e MMII com auxílio de flutuadores; na segunda, exercício de agachamento livre, segurando na borda da piscina; na terceira, exercício de coordenação motora (acertar a bola na cesta que ficava flutuando); na quarta, exercício aeróbico (corrida estacionada em cima da cama elástica); e a quinta estação, fortalecimento abdominal. Cada estação correspondia ao tempo de exercício de 1 minuto, totalizando 15 min de exercícios. Ao final do circuito, foi realizado um relaxamento com auxílio de flutuadores e em seguida, foram verificados os sinais vitais finais. As sessões foram acompanhadas de música e a piscina estava aquecida a 31°. Cada sessão foi registrada com a descrição detalhada dos exercícios realizados em um livro de protocolo e os sinais vitais iniciais e finais dos idosos registrados em seu prontuário.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A partir da observação do atendimento no grupo de idosos na piscina aquecida, pode-se averiguar a evolução do grupo, assim como analisar os benefícios do protocolo fisioterapêutico proposto. A fisioterapia aquática em grupo teve como objetivos: preservar a independência do idoso, melhorar a mobilidade, força muscular e conseqüentemente o equilíbrio, e também o relacionamento socio-afetivo entre o grupo. Sob a forma de um diário de campo, verificou-se que houve uma maior formação de vínculo entre os pacientes e os fisioterapeutas, a partir do momento que os terapeutas comandavam as atividades lúdicas. Também houve uma melhor interação intergrupo, proporcionada pela interação social.

As propriedades físicas da água associada aos efeitos fisiológicos e terapêuticos da imersão do corpo no meio aquático contribuíram para a evolução no quadro clínico dos idosos. A flutuação diminui o efeito da ação gravitacional, reduzindo a compressão articular, facilitando a sustentação do próprio peso. Este é um dos fatores que contribuiu para a eficácia dos movimentos na água em idosos com comprometimentos osteoarticulares.

A prática do exercício físico regular é fundamental para o idoso, não só para prevenir doenças como para minimizar as perdas funcionais, que em cerca de 50% podem ser atribuídas à inatividade (PAULA, 1998).

Essa experiência prática também promoveu o conhecimento da atuação da fisioterapia aquática em grupo na visão do discente, estimulando-o a refletir sobre o efetivo exercício da profissão e do uso de técnicas fisioterapêuticas no cuidado à saúde da pessoa idosa. O discente foi impelido a atuar desde a realização da avaliação cinético funcional, elaboração de um protocolo de tratamento, realização da conduta e acompanhamento dos resultados, com consciência sobre a responsabilidade e o compromisso no agir terapêutico com ética, humanização, respeito numa visão ampliada do processo saúde doença.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível perceber com essa experiência, que a fisioterapia aquática contribui positivamente para melhorias na funcionalidade e conseqüentemente na qualidade de vida dos idosos, ao priorizar nesse grupo o desenvolvimento da capacidade aeróbica, equilíbrio, coordenação motora, força muscular, respeitando as singularidades, propiciando uma série de benefícios à saúde biopsicossocial do idoso, visto que, aumenta sua capacidade física, sua socialização e independência funcional. Logo, a fisioterapia aquática atua de forma preventiva e reabilitadora na promoção do envelhecimento saudável e ativo.

**Palavras-chave:** Idosos; Quedas; Fisioterapia Aquática; Equilíbrio.

## REFERÊNCIAS

ALCALDE, G. E., et al. Impacto do Programa de Fisioterapia Aquática na Mobilidade Funcional de Idosos da Comunidade. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 19, n. 4, p. 243-253, 2016.

BISCHOFF, H. A., et al. Identifying a Cut-off Point for Normal Mobility: A Comparison of the Timed "Up And Go" Test in a Community-dwelling and Institutionalized Elderly Women. **Age Aging**, v. 32, n. 3, p. 315-320, 2003.

FRANCIULLI, P. M., 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, p. 671-686, 2105.

GOMES, A. R. L., et al. A Influência da Fisioterapia, com Exercícios de Equilíbrio, na Prevenção de Quedas em Idosos. **Revista Fisi Senectus**, v. 4, n.1, p. 4-11, 2016.

MARI, F. R., et al. The Aging Process and Health: What Middle-aged People Think of the Issue. **Revista Brasileira Geriatria Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 19, p. 35-44, out., 2016.

MENEZES, J. N. R., et al. "A Visão do Idoso Sobre o Seu Processo de Envelhecimento. **Revista Contexto & Saúde**, v. 18, n. 35, p. 8-12, 2018.

PAULA, K. P., et al. Hidroginástica na Terceira Idade. **Revista Brasileira Med Esporte**, Niterói , v. 4, n. 1, p. 24-27, 1998 .

SIQUEIRA, A. F., et al. Efeito de um Programa de Fisioterapia Aquática no Equilíbrio e Capacidade Funcional de Idosos. **Revista Saúde e Pesquisa**. v. 10, n. 2, p. 331-338, 2017.