

EFEITOS DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA NA MOBILIDADE E FLEXIBILIDADE EM IDOSOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Luiza Carneiro Oliveira Neta ¹
Gabriel André Medeiros de Carvalho ²
Ádamo Santos de Araújo ³
Ana Maria Rodrigues da Silva ⁴
Angely Caldas Gomes ⁵
Géssika Araújo de Melo ⁶

INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano é um processo natural e individual, e nem todos envelhecem de forma saudável e com boa qualidade de vida (PEREIRA,2020). A população brasileira está envelhecendo e alcançando uma expectativa de vida mais longa, e essa tendência demográfica está remodelando não apenas a composição etária da população, mas também o perfil de morbimortalidade, contribuindo para o aumento proporcional de doenças crônicas degenerativas à medida que a população envelhece (NASCIMENTO ASSIS, 2019).

Conforme apontado por Hernandez et al. (2018) e Thompson e Martinez (2021), o envelhecimento da população mundial está aumentando a demanda por abordagens terapêuticas seguras e eficazes para melhorar a qualidade de vida dos idosos. A fisioterapia aquática é uma estratégia inovadora que utiliza os princípios da imersão em piscina aquecida para melhorar a mobilidade, flexibilidade e reabilitar disfunções funcionais em pessoas idosas, incluindo a restauração da amplitude de movimento das articulações e a redução da tensão muscular (CABRAL, 2021).

O estudo mostrou-se relevante, uma vez que a população mundial e brasileira de pessoas acima de 65 anos está aumentando de forma crescente, e associado a isso, o surgimento de incapacidades relacionadas a doenças crônico-degenerativas (OMS, 2015). A fisioterapia aquática, através dos seus efeitos gerais, pode melhorar a ADM e flexibilidade da

¹ Graduanda do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNIESP, lcarneironeta@gmail.com;

² Graduando do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNIESP, gcarvalho86@gmail.com;

³ Graduando do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNIESP, 20192092007@iesp.edu.br;

⁴ Fisioterapeuta, Fisioterapeuta Especializada em Gerontologia, Mestrado em Neurociências Cognitiva e do Comportamento anamariagerontologia@gmail.com;

⁵ Fisioterapeuta, Docente do Curso de Fisioterapia do UNIESP Centro Universitário, angelycaldasft@gmail.com

⁶ Fisioterapeuta, Docente do Curso de Fisioterapia do UNIESP Centro Universitário, gessika.fisio@gmail.com

musculatura, o que reforçou a importância da pesquisa. Diante disso, o estudo teve como objetivo pesquisar os efeitos da fisioterapia aquática na mobilidade e flexibilidade de pessoas idosas e responder a seguinte questão norteadora: Quais os efeitos da fisioterapia aquática na mobilidade e flexibilidade dos indivíduos 60+ ?

METODOLOGIA

Tratou-se de um estudo de revisão integrativa da literatura com abordagem qualitativa, onde utilizamos as etapas operacionais para a realização desse tipo de estudo (MENDES:SILVEIRA:GALVÃO, 2008). Seleccionamos os artigos de acordo com a recomendação PRISMA, que nos permitiu reunir e sintetizar achados relevantes sobre os efeitos da fisioterapia aquática na ADM e flexibilidade de pessoas idosas. Os dados foram coletados utilizando-se as seguintes bases de dados: PUBMED, SciELO, BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e PEDro (Physiotherapy Evidence Database), utilizando as palavras-chaves "fisioterapia aquática", "idosos", "mobilidade" e "flexibilidade". O período de busca ocorreu de agosto a setembro de 2023, e foram incluídos artigos publicados entre 2019 a 2023, escritos nos idiomas Português e Inglês. Foram excluídos artigos duplicados, com amostragem pequena, que não contemplasse o tema e estudos de revisão da literatura, além de cartas ao editor e editoriais.

Os artigos escolhidos foram analisados na íntegra, retiradas as informações relevantes e organizados em um instrumento de elaboração própria que continha os seguintes pontos: título, autores, ano de publicação, objetivos e principais achados. Em seguida os resultados foram categorizados em dois eixos temáticos: ADM e flexibilidade e discutidos à luz da literatura atual.

REFERENCIAL TEÓRICO

A fisioterapia aquática promove o ganho de flexibilidade além do incremento da força e da resistência muscular, essa resposta aparenta ter correlação com o empuxo e a temperatura da água que promove a modulação do quadro algico ao movimento, tornando-o mais fluido com uma menor resposta nociceptiva e com uma melhor elasticidade muscular (ALMEIDA et al., 2020).

As propriedades terapêuticas da água permitem a realização de exercícios com maior amplitude de movimento e menor impacto, o que muitas vezes é difícil de alcançar em um

ambiente terrestre. Portanto, a hidroterapia desempenha um papel fundamental no tratamento da osteoartrite do joelho. Ela acelera o processo de recuperação funcional, aumentando a mobilidade articular, fortalecendo o controle muscular, melhorando a resistência e aliviando o quadro de dor (ANTUNES et al., 2020).

A fisioterapia aquática é uma abordagem terapêutica que aproveita os princípios físicos da água, combinados com a cinesioterapia, tornando-se uma atividade ideal para prevenir, manter, retardar, melhorar e tratar disfunções físicas relacionadas ao envelhecimento (ROCIO KAPPEL et al., 2023).

A fisioterapia aquática é uma abordagem terapêutica que utiliza exercícios adaptados às necessidades individuais, aproveitando os princípios físicos da água e seus efeitos fisiológicos para promover a cura e prevenir doenças. Realizada em piscinas aquecidas, esta intervenção não-invasiva oferece um ambiente ideal para pessoas com limitações na terapia em solo, proporcionando benefícios significativos à saúde (SANTOS MODESTO, 2021).

Os efeitos fisiológicos da imersão na água estão relacionados aos princípios físicos da densidade, pois objetos com densidade menor que a água flutuam devido ao empuxo, uma força contrária à gravidade. Isso reduz a carga de peso corporal na água, o que é crucial na hidroterapia, pois diminui a pressão nas articulações. Esse fenômeno permite a realização de exercícios mais abrangentes e eficazes durante a terapia aquática (ROCHA et al., 2019).

A fisioterapia aquática funcional tem sido uma modalidade recomendada para tratar pessoas idosas, a qual se utiliza de exercícios, manipulação e técnicas específicas, proporcionando benefícios que podem impactar positivamente nas tarefas do dia a dia desses indivíduos (ALMEIDA et al., 2020).

A utilização de um ambiente aquático, conforme DOLINY (2023), traz benefícios como o aumento do retorno venoso, do débito cardíaco e a redução da frequência cardíaca. Além disso, os exercícios na água, apesar de envolverem instabilidade postural, não apresentam riscos de traumas por quedas. Essa instabilidade promove ajustes corporais que melhoram a qualidade do movimento e a habilidade motora.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados encontrados nesta revisão integrativa da literatura destacam os benefícios da fisioterapia aquática para a saúde e bem-estar de pessoas idosas, foram encontrados 11 artigos e analisados apenas 5. No que se refere ao ganho de flexibilidade e mobilidade, observaram-se consistentes evidências que comprovam que essa abordagem terapêutica

promove melhorias significativas. Nos estudos (ALMEIDA et al., 2020; ANTUNES et al., 2020; DO ROCIO KAPPEL et al., 2023) ressaltaram a importância dos princípios físicos da água, como o empuxo e a temperatura, que tornam os movimentos mais fluidos, reduzem a dor e aumentam a elasticidade muscular. Essa melhora na flexibilidade e mobilidade é crucial para a qualidade de vida na terceira idade.

O estudo de Almeida et al. (2020) demonstrou que o programa de fisioterapia aquática (PFA) promoveu um aumento significativo na flexibilidade dos idosos. Isso é atribuído à combinação de vários fatores, como a temperatura da água, o empuxo e os exercícios de alongamento. Esses elementos contribuem para a diminuição do espasmo doloroso e facilitam o ganho de elasticidade muscular e amplitude de movimento.

Cabral et al. (2021) destaca que a água oferece uma série de vantagens na promoção da mobilidade. A água reduz o peso corporal do paciente, o que facilita a movimentação e permite maior liberdade de movimentos. Além disso, o efeito de flutuação da água auxilia no movimento das articulações rígidas em amplitudes maiores, com menor desconforto.

Dos Santos et al. (2023) concentra-se na osteoartrite de joelho em idosos e demonstra que a hidroterapia é uma técnica eficaz para o tratamento dessa condição. Ela não apenas reduz a dor, mas também contribui para o ganho de força muscular, flexibilidade e amplitude de movimento nessa articulação crítica. Silva et al. (2022) corrobora destacando 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

Em resumo, os resultados desta revisão integrativa da literatura confirmam a eficácia e segurança da fisioterapia aquática como uma abordagem terapêutica valiosa para aprimorar a amplitude de movimento, a flexibilidade e a saúde geral de pessoas idosas. Esses achados destacam a importância dessa modalidade terapêutica como uma alternativa promissora no cuidado de saúde voltado à terceira idade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observou-se que a fisioterapia aquática possibilita melhorias significativas em na mobilidade e flexibilidade. A propriedade de flutuação proporcionada pela água minimiza o impacto sobre as articulações, possibilitando movimentos mais fluidos e amplos. Isso, por sua vez, contribui para o aumento da flexibilidade e da amplitude de movimento, resultando em movimentos mais funcionais, com base nestes achados, podemos inferir que a fisioterapia

aquática emerge como uma abordagem eficaz para promover a mobilidade e flexibilidade em idosos, contribuindo substancialmente para a melhoria da qualidade de vida dessa população. Uma das limitações encontradas é a dificuldade de uma heterogeneidade entre a população, pelo fato de ser uma população com condições de saúde e funcionalidade bastante diversificada, sugere-se mais estudos com maior sensibilidade amostral.

REFERÊNCIAS

ALVES, Washington Colato; JÚNIOR, Eduardo Marques Garcia. Efeitos da fisioterapia aquática no tratamento da doença de Parkinson: um estudo de revisão. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 11, n. 1, p. 60-67, 2022.

ALMEIDA, Alexandre Daré et al. Efeitos de oito semanas de fisioterapia aquática na capacidade funcional em idosos com doenças crônicas não transmissíveis. **SALUSVITA**, v. 39, n. 4, p. 1015-1029, 2020.

ANTUNES, B.T.; SILVEIRA, V.M.T. BARBOSA, V.T.A.; SANTANA, J.E.; GOMES, A.S.M.V.; CARVALHO, P.C.V.; BARROS, N.L.M.; UCHÔA, L.B.P.E. Avaliação da marcha e do equilíbrio de pacientes idosos com osteoartrose de joelho. **Brazilian Journal of Development** . v. 6, n. 9, p. 72788-800, 2020.

CABRAL, Fernando Duarte. Efeitos da hidroterapia na recuperação do equilíbrio e prevenção de quedas em idosos. **Revista Científica da Faculdade Quirinópolis**, v. 3, n. 11, p. 471-482, 2021.

DO NASCIMENTO ASSIS, Francinilson et al. A importância da fisioterapia aquática no envelhecimento. **e-Revista Facitec**, v. 10, n. 1, p. 1, 2019.

DOS SANTOS MODESTO, Bruna; VIEIRA, Kauara Vilarinho Santana. Benefícios da fisioterapia aquática em idosos com osteoartrose de joelho. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 10, p. 703-718, 2021.



DOLINY, Andre Eduardo Falcoski et al. Efeitos da fisioterapia aquática sobre variáveis cardiorrespiratórias na doença de Parkinson. **Fisioterapia em Movimento**, v. 36, p. e 36126, 2023.

DO ROCIO KAPPEL, Jessica et al. Efeitos da fisioterapia aquática na força muscular respiratória de idosos. **Brazilian Journal of Development**, v. 9, n. 1, p. 4764-4779, 2023.

MENDES, K.D.S.; SILVEIRA, R.C.C.P.; GALVÃO, C.M. Revisão integrativa: método de pesquisa para incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto contexto enferm.** Florianópolis, v.17, n.4, p. 758- 764. out/dez, 2008.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Relatório mundial de envelhecimento e saúde. Estados Unidos, 2015.

ROCHA, D.H.; SANTOS, S.Y.; MORAIS, G.S.; PEREIRA, B.G.R.; SALEME, F.P.A. Hidroterapia como recurso terapêutico em idosos com diagnóstico de osteoartrose de joelho. **Revista Saúde dos Vales**. v. 1, n. 1, p. 155-167, 2019