

A FUNCIONALIDADE DE IDOSOS COM A PRÁTICA DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA

Renata Alcântara da Silva
Cristiane Dallagassa Senna
Helena Queiroz Morais²⁷
Me. Natália Boneti Moreira²⁸

RESUMO

Introdução: o envelhecimento é definido como um processo dinâmico e contínuo, em que ocorre perda progressiva da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, sendo assim, a funcionalidade é um ponto chave para um envelhecimento saudável e com independência. Objetivo: verificar os efeitos da Fisioterapia Aquática na funcionalidade de idosos da comunidade. Metodologia: o estudo é caracterizado como experimental constituído por uma amostra de 120 idosos ($69,32 \pm 6,36$

27 Alunas do Curso de Fisioterapia - Faculdade Dom Bosco.

28 Orientadora. Professora do Curso de Fisioterapia – Faculdade Dom Bosco

anos) do Centro de Atividade Física – Ouvidor Pardinho, divididos aleatoriamente em dois grupos: G1 (Fisioterapia Aquática, n = 60) e G2 (Grupo controle, n = 60). Os idosos foram entrevistados para a avaliação das características pessoais, sociodemográficas e funcionalidade. Além disso, foram avaliados sobre os hábitos de atividades físicas por meio do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Os testes realizados avaliaram a força de membros superiores (flexão de antebraço) e membros inferiores (sentar e levantar), flexibilidade de membros superiores (alcançar atrás das costas) e membros inferiores (sentar e alcançar) e mobilidade funcional (time up and go). Para avaliação do equilíbrio foi utilizada a Escala de Berg, e da dor, a Escala Visual da Analógica. Os idosos sorteados para o GFA iniciaram o protocolo de intervenção. Já o GC continuou com sua rotina normal, sem realizar exercícios físicos ou terapêuticos. A intervenção foi realizada no decorrer de 4 meses, 2 vezes por semana, com duração de 40 minutos. Foram realizados exercícios de alongamento, fortalecimento, equilíbrio, coordenação e mobilidade. Após o período de intervenção foi realizada a reavaliação dos participantes. A análise dos dados foi utilizado o Teste t para (intragrupo) e Teste ANOVA (intergrupos). O nível de significância estatística adotado foi de $p < 0,05$. Resultados: na análise dos dados intragrupo foi possível observar que o GFA apresentou melhora significativa em todos os testes funcionais ($p > 0,001$), já no GC houve piora no equilíbrio (54,30 vs. 52,52), diminuição da força de membros superiores (14,53 vs. 13,28) e aumento da dor (6,63 vs. 7,93). Na comparação intergrupo, foi possível observar que o GFA apresentou resultados significativamente, melhores com relação ao equilíbrio (52,52 vs. 50,17), força de membros superiores (16,72 vs. 13,28), força de membros inferiores (13,95 vs. 10,25), flexibilidade de membros inferiores (-3,00 vs. -6,53) e dor (5,75 vs. 7,93), quando comparado ao GC. Conclusão: após o estudo ficou evidente que a Fisioterapia Aquática é uma ferramenta importante para a preservação e melhora da funcionalidade de idosos, promovendo a saúde e bem estar, retardando e prevenindo incapacidades funcionais.

REFERÊNCIAS

CANDELORO J.M.; CORAMANO F.A. Efeitos de um programa de hidroterapia na flexibilidade e na força muscular de idosas. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, São Carlos, v.11, n. 4, p. 303-309, jul./ago.2007.

_____.Efeitos de um programa de hidroterapia na pressão arterial e frequência cardíaca de mulheres idosas sedentárias. *Revista Fisioterapia e pesquisa*, v.15, n.1, p.26-32, 2008.

MATSUDO, S.M.M. et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 6, n. 2, p. 05-18, 2001.

MATSUDO, S.M.M. Envelhecimento, atividade física e saúde. *Boletim do Instituto de Saúde*, São Paulo, n.47, abr.2009.

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, jul./ago.2011.

SHEPHARD, R.J. *Gender, physical activity and aging*. Boca Raton, Flórida: CRC Press, 2002.

REBELATTO, J.R.; MORELLI, J.G.S. Fisioterapia Geriátrica: a prática da assistência ao Idoso. 2ª ed. Barueri: Manole, 2007.