

INFLUÊNCIAS DA HIDROTERAPIA REALIZADA EM GRUPOS DE IDOSOS: REVISÃO DE LITERATURA

Gleyciany Pereira de Sousa¹, Samuel Freire Feitosa², Francisco Costa de Sousa³, Vanessa Raquel Melo de Alencar⁴

O envelhecimento é marcado por uma série de mudanças estruturais e funcionais do corpo, que progridem especificamente em função da idade. A atividade física tem sido um recurso terapêutico de grande relevância para a atenuação e tratamento dessas alterações. A sobreposição de disfunções encontradas nessa faixa etária, como algias, fraqueza muscular, déficit de equilíbrio, doenças articulares, disfunções na marcha, dentre outras, dificultam a realização dos exercícios em solo por idosos. A hidroterapia consiste na realização de exercícios terapêuticos em meio aquático. As propriedades físicas da água, associadas aos benefícios dos exercícios, podem contribuir para uma reabilitação mais segura e eficiente dessa população. O presente estudo teve como objetivo revisar sobre os principais efeitos da hidroterapia, aplicada em grupos de idosos. Trata-se de uma revisão de literatura integrativa, realizada no período de setembro a outubro de 2018 nas bases de dados eletrônicas SciELO, LILACS e MEDLINE, utilizando os seguintes descritores consultados no DeCS: “saúde do idoso”, “modalidades de fisioterapia” e “hidroterapia”. Foram incluídos artigos experimentais de abordagem quantitativa publicados nos últimos 10 anos e excluídas outras revisões bibliográficas e os estudos de caso. A partir da combinação dos descritores, foram encontrados 252 artigos e selecionados 12, de acordo com os critérios de elegibilidade, e em seguida, foi realizada a leitura, análise e síntese dos resultados evidenciados. Dentre os achados obtidos, os distintos autores corroboram entre si, no que se diz respeito às influências dos exercícios de força, flexibilidade e equilíbrio realizados no meio aquático, responsáveis por produzir uma série de benefícios significativos aos idosos, como a melhora de força muscular, equilíbrio, agilidade e marcha, parâmetros que exercem uma influência diretamente na prevenção de quedas, melhora da capacidade funcional e qualidade de vida dessa população. Nos estudos que compararam os exercícios aquáticos com as intervenções realizadas em solo, foi observado uma melhora mais significativa nos grupos que realizaram a hidroterapia, que pode ter se dado em virtude dos benefícios adicionais proporcionados pelo meio líquido, como o alívio da descarga de peso corporal e a ação da pressão hidrostática. Conclui-se a hidroterapia é uma técnica segura e eficaz na reabilitação e prevenção de comorbidades típicas dos idosos, pois a imersão aquática potencializa os efeitos proporcionados pelos exercícios terapêuticos.

Palavras-chave: Saúde do idoso. Modalidades de fisioterapia. Hidroterapia.

¹ Unileão, e-mail: gleyci-sousa@hotmail.com Unileão, e-mail: flaviaronny@outlook.com

² Universidade Regional do Cariri, e-mail: samuelfreire12@hotmail.com ufca.br

³ Universidade Regional do Cariri, e-mail: fcocostasousa@gmail.com

⁴ Unileão, email: vanessamello@hotmail.com

XXI Semana de Iniciação Científica da URCA

*05 a 09 de novembro de 2018
Universidade Regional do Cariri*

Agradecimentos:

Agradecemos ao apoio da Universidade Regional do Cariri (URCA) por sua contribuição perspicaz para a formação de novos pesquisadores e disseminação do conhecimento científico.