

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA, EQUILÍBRIO E FLEXIBILIDADE EM IDOSOS SUBMETIDOS A UM PROGRAMA DE FISIOTERAPIA AQUÁTICA EM GRUPO

DUMMER ALL¹, FLORES VS²; RIZZON MT³

RESUMO:

Introdução: O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, no qual há alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas, com redução na capacidade de adaptação homeostática às situações de sobrecarga funcional. O aumento da proporção de idosos na população traz à tona a discussão a respeito de eventos incapacitantes nessa faixa etária, eventos que estão relacionados com a diminuição da capacidade funcional, por exemplo, para a execução das atividades de vida diária. A fisioterapia aquática tem papel relevante nesse contexto, pois as propriedades físicas e o aquecimento da água desempenham um papel importante na melhoria e na manutenção da amplitude de movimento das articulações na redução da tensão muscular e no relaxamento. Na população idosa muitos exercícios são complexos de se realizar e o meio aquoso se torna uma boa opção para ganhos em relação à promoção de saúde, principalmente nessa fase da vida em que há muitos processos de perda acarretando diminuição da capacidade funcional e qualidade de vida. **Objetivo:** Identificar os efeitos da fisioterapia aquática em grupo na qualidade de vida, no equilíbrio e flexibilidade de idosos. **Métodos:** O estudo foi de caráter transversal, foram incluídos indivíduos idosos que participavam dos atendimentos de fisioterapia aquática do projeto ULBRATI (por no mínimo seis meses e também idosos sedentários, divididos em três grupos: fisioterapia aquática (A), fisioterapia aquática e outras atividades físicas (B) e grupo controle (C). A qualidade de vida foi avaliada com o questionário SF-36, o equilíbrio com o teste *time up & go*, e a flexibilidade medida pelo Teste de Schober. **Resultados:** Foram avaliados 36 indivíduos com idade média de 68 anos, ambos os sexos com predominância feminina (89%). O grupo B apresentou dados estatisticamente significativos ($p < 0,05$) para cinco domínios do questionário SF-36 e também para o teste de equilíbrio foi observado uma tendência à melhora para os grupos A e B. **Conclusão:** O programa de fisioterapia aquática em grupo tem efeitos positivos no equilíbrio dos idosos, o que somado às atividades físicas para esta população reflete resultados significativos nos domínios físicos, psíquicos e sociais da qualidade de vida.

Palavras chaves: idoso, fisioterapia aquática, qualidade de vida, flexibilidade, equilíbrio.

¹ Fisioterapeuta responsável pelo trabalho; ² Acadêmica integrante do projeto de extensão; ³ Professora coordenadora do projeto

VIII SALÃO DE EXTENSÃO



EXPOULBRA 2016
CONECTANDO VOCÊ AO MUNDO



CONHECIMENTO.
QUEM TEM,
VAI ALEM.
ULBRA
CAMPUS CANOAS