

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

Flores VS*, Dummer ALL, Rizzon MT
Universidade Luterana do Brasil (ULBRA)

INTRODUÇÃO

A fisioterapia aquática é uma prática muito benéfica para tratamento de diversas disfunções, pois atua em muitas partes do organismo devido aos seus efeitos fisiológicos, diminuindo os sintomas dos pacientes nela submetidos. 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 Timed Up & Go, e a flexibilidade medida pelo Teste de Schober. A análise dos dados foi através de média e desvio-padrão, e para obter análise estatística dos escores obtidos nos resultados da qualidade de vida foi utilizado o Kruskal Wallis, com $p < 0,05$, programa utilizado foi SPSS 22. E para equilíbrio e flexibilidade foi utilizado o teste Mann-Whitney, com $p < 0,05$, programa SPSS 22.

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. A média e desvio padrão dos resultados foi feita de cada grupo para o Teste Timed Up & Go, e comparados as médias dos grupos: houve significância estatística, $p < 0,05$, favorável para o grupo A ($p = 0,033$) e para o grupo B ($p = 0,002$), conforme expresso na tabela 2.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Gonçalves K. C., Streit I. A., Medeiros P. A., Santos P. M., Mazo G. Z. Comparação entre a percepção da qualidade de vida e o nível de aptidão física de idosos praticantes de atividades aquáticas. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, v. 12, nº 39, 2014.
- Duarte J. L., Silva C. M.. Avaliação de equilíbrio em pacientes idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas. J Health Sci Inst. V. 32, n.2, p.190-3, 2014.
- Silva R. M. V., Silva C. N. Efeitos dos exercícios aquáticos no equilíbrio de idosos. Revista Pesquisa em Fisioterapia. v.5, n.2, p.170-177, 2015.

TABELA 1- Médias dos resultados de cada domínio do questionário.

SF-36	MÉDIA GRUPO A	MÉDIA GRUPO C	P<0,05	MÉDIA GRUPO B	MÉDIAS GRUPO C	P<0,05
CF	45,83(±24,65)	42,5(±17,01)	0,997	64,16(±20,19)	42,5(±17,01)	0,020*
LAF	34,16(±35,16)	12,5(±23,93)	0,058	55 (±36,85)	12,5(±23,93)	0,004*
DOR	40,41(±17,33)	46,41(±15,10)	0,266	52,16(±15,09)	46,41(±15,10)	0,333
EGS	60,83(±14,97)	54,58(±16,66)	0,340	62,59(±17,59)	54,58(±16,66)	0,298
VIT	47,5(±20,36)	53,33(±12,47)	0,168	66,25(±16,84)	53,33(±12,47)	0,042*
AS	62,5(±21,65)	65(±10,75)	0,952	77,04(±12,29)	65 (±10,75)	0,027*
LAE	36,1(±41,84)	19,43(±34,56)	0,243	52,75(±39,57)	19,43(±34,56)	0,032*
SM	60,75(±20,61)	64,41(±8,55)	0,401	67,33(±13,14)	64,41 (±8,55)	0,450

Legenda: CF: Capacidade funcional; LAF: Limitação por aspectos físicos; Dor; ESG: Estado geral de saúde; VIT: vitalidade; AS: Aspectos sociais; LAE: Limitação por aspectos emocionais; SM: Saúde mental. *Domínios com significância estatística

TABELA 2 – Médias dos resultados do teste *Timed up and go*.

TESTE	MÉDIA GRUPO A	MÉDIA GRUPO C	P<0,05	MÉDIA GRUPO B	MÉDIA GRUPO C	P<0,05
TUG	10,4(±2,76)	12,67(±2,16)	$p = 0,033^*$	9,49(±1,41)	12,67(±2,16)	$p = 0,002^*$

TUG: test; *Domínios com significância estatística.

Nos resultados do Teste de Schober, como pode ser observado na tabela 3 não houve valores estatisticamente significativos, quando comparados os grupos A e C ($p = 0,324$) e também na comparação dos grupos B e C ($p = 0,600$), porém os valores das médias foram maiores para os grupos A(13,42) e B(13,17) do que no grupo C (12,91).

TABELA 3 – Médias dos resultados do teste de schober.

TESTE	MÉDIA GRUPO A	MÉDIA GRUPO C	P<0,05	MÉDIA GRUPO B	MÉDIA GRUPO C	P<0,05
SCHOBBER	13,42(±1,13)	12,91(±0,89)	$p = 0,324$	13,17(±0,64)	12,91(±0,89)	$p = 0,600$

CONCLUSÕES

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.