



Projeto: Fisioterapia Aquática na Terceira Idade

ROCHA, A.F¹; RIZZON, M.T²

Palavras-chave: Idoso, Fisioterapia Aquática, Envelhecimento, Qualidade de Vida.

RESUMO

INTRODUÇÃO: A Organização Mundial da Saúde define as bases para um envelhecimento saudável destacando a equidade no acesso aos cuidados de saúde e o desenvolvimento continuado de ações de promoção à saúde e prevenção de doenças, visto que aumento da expectativa de vida é uma das maiores conquistas da humanidade, no entanto, o envelhecimento e as doenças relacionadas à idade constituem um desafio cada vez maior, já que a expectativa de vida saudável ficou para trás do aumento da expectativa de vida, causando um aumento da morbidade e, conseqüentemente, as doenças crônicas estão se tornando endêmicas entre muitos idosos (ANDRADE et al., 2013; LUNENFELD, STRATTON, 2014).

No último século, o mundo registrou uma queda nunca vista antes nas taxas de mortalidade, levando a um rápido aumento da população mundial, correspondendo a 1,6 bilhão em 1900 e chegando a 6,1 bilhões de habitantes em 2000, sendo esperado pela ONU que até 2100, a população mundial chegue a 11,5 bilhões de pessoas, um aumento de quase 5 bilhões de pessoas, onde a tendência do aumento da população idosa é de 8% em 2010 para 21% até 2050. No Brasil o número absoluto de pessoas com 60 anos cresceu, em média, nove vezes de acordo com Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no ano de 2000 o contingente de pessoas com mais de 60 anos alcançava cerca de 15 milhões, e em 2010 a proporção de idosos tinha aumentado de 8,6% para 11%, chegando a uma população de mais de 20 milhões de idosos (ANDRADE et al., 2013; LUNENFELD, STRATTON, 2014).

No entanto, certas mudanças comportamentais podem ser capazes de aumentar a idade média em que as morbidades se iniciam, limitando-as aos últimos anos de vida, o que desafia o sistema de saúde a ajudar a população a não apenas uma vida mais longa, mas também uma vida mais saudável, como objetivo final "envelhecer em saúde e com dignidade", assim a fisioterapia aquática tem papel relevante e vem mostrando efeitos benéficos em idosos, 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, além de melhorar a independência funcional e a qualidade de vida. (HALE et al., 2012; MACHADO et al., 2013).

Ao contrário dos exercícios terrestres, os exercícios à base de água ajudam a minimizar o efeito da gravidade sobre o corpo, o que reduz a carga nas articulações, e a alta densidade da água pode reduzir o risco de queda, onde o equilíbrio corporal é afetado pela gravidade e pela flutuabilidade trabalhando a propriocepção, além disso, o treinamento físico com base na água em pessoas idosas resultou em melhora significativa do equilíbrio e da flexibilidade onde a atividade se mostra viável e segura (OH et al., 2015).

METODOLOGIA: O projeto visa a prática de atividades físicas orientadas a grupos de indivíduos idosos com alterações musculoesqueléticas e/ou doenças crônicas; promover o conhecimento sobre o corpo humano, hábitos de postura e cuidados gerais; promover a qualidade de vida dos idosos participantes; propiciar a prática do exercício terapêutico orientado para necessidades específicas dos participantes, promover o conhecimento do funcionamento da postura corporal através das vivências, exercícios e atividades realizadas pelos indivíduos idosos. Assim, são realizadas aulas





todas as sextas-feiras, no turno da manhã e da tarde, na piscina terapêutica da clínica escola da Ulbra, prédio 22. São oferecidos quatro horários, com a duração de 45min cada aula, onde os indivíduos idosos são organizados em grupos de 8 integrantes em cada horário. As aulas são ministradas pela professora responsável, alunos estagiários do 9º e 10º semestre da área de estágio curricular do curso denominada Estágio Integrado e alunos extensionistas, onde alguns alunos encontram-se na água para auxiliar os pacientes; e outros alunos conduzindo as atividades e avaliações de fora da piscina terapêutica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: O projeto ULBRATI – ULBRA Terceira Idade, na fisioterapia se desenvolve ao longo de 8 anos, onde proporciona aos idosos participantes melhorias tanto nas características físicas quanto na qualidade de vida, desde que o projeto teve início trabalhos que avaliaram a qualidade de vida, equilíbrio, flexibilidade, capacidade cardiorrespiratória, incidência de incontinência urinária e presença de dor já foram realizados com o grupo, desta forma as sessões de hidroterapia podem ser voltadas para as necessidades do grupo e assim, levar melhor benefício aos idosos participantes. Sendo uma prática prazerosa e com resultados positivo que proporciona ao idoso uma forma mais fácil de realizar algumas atividades que não podem ser realizadas no solo, os exercícios no meio aquático proporcionam algumas vantagens como diminuição do peso corporal sobre as articulações, na redução da tensão muscular e no relaxamento (HALE et al., 2012).

CONSIDERAÇÕES FINAIS: Através do projeto caracteriza-se a população de idosos da ULBRATI, visto que é composta por indivíduos idosos ativos, embora alguns necessitem de uma atenção específica o grupo em geral é disposto a realizar as propostas que lhes são ofertadas. Com o desenvolvimento das atividades os idosos adquirem diminuição nas morbidades presentes, praticam atividades físicas, recebem conhecimento sobre o corpo humano, hábitos de postura e cuidados gerais e desenvolvem uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS:

ANDRADE, L.M et al. **Políticas públicas para pessoas idosas no Brasil: uma revisão integrativa.** Ciência & Saúde Coletiva, 18(12):3543-3552, 2013

MACHADO, V.S.S. **Aging, obesity, and multimorbidity in women 50 years or older: a population-based study.** Menopause: The Journal of The North American Menopause Society, 20(8) pp. 818/824, 2013.

LUNENFELD,B; STRATTON, P. **The clinical consequences of an ageing world and preventive strategies.** Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol. 27(5): 643–659, 2013.

HALE, L.A. **A Randomized Controlled Trial to Investigate the Effects of Water-Based Exercise to Improve Falls Risk and Physical Function in Older Adults With Lower-Extremity Osteoarthritis.** Arch Phys Med Rehabil Vol 93, 2012.

OH, S.J. et Al. **Comparison of the effects of water- and land-based exercises on the physical function and quality of life in community-dwelling elderly people with history of falling: A single-blind, randomized controlled trial.** Archives of Gerontology and Geriatrics 60: 288–293, 2015.

1. Acadêmica extensionista do curso de fisioterapia, voluntária do Projeto de Extensão ULBRATI, Ulbra Terceira Idade.

2. Docente do curso de fisioterapia e colaboradora do Projeto De Extensão ULBRATI, Ulbra Terceira Idade.

