

**FACULDADES SÃO JOSÉ
CURSO DE FISIOTERAPIA**

MARCELA MENDES DA COSTA
THAYANE RODRIGUES DO NASCIMENTO

~~PROFESSOR ORIENTADOR:~~ THIAGO BEZERRA

HIDROTERAPIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Rio de Janeiro
2018

MARCELA MENDES DA COSTA
THAYANE RODRIGUES DO NASCIMENTO

HIDROTERAPIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Projeto de pesquisa apresentado para a
Disciplina de TCC II, sob a orientação do
prof. Thiago Bezerra e a coorientação da
Fisioterapeuta Pêrsia Abrahão.

Rio de Janeiro

RESUMO

Introdução:

Estudos realizados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), revelam que no ano de 2060 o Brasil terá mais idosos do que jovens.

O envelhecimento do corpo humano acarreta em inúmeras alterações anatômicas, fisiológicas e até mesmo psicológicas, as quais são representadas através das limitações e dificuldades, encontradas nas atividades de vida diária. Este conjunto de alterações associados, tornam o idoso mais frágil, em inúmeros aspectos, entretanto o mais preocupante está relacionado aos prejuízos físicos que o idoso pode sofrer no decorrer do tempo. Levando esses dados em consideração, é de suma importância entender o que é o envelhecimento, quais suas características, quais as alterações ocorridas no organismo, na qualidade de vida impostas por ela. Uma vez que a recuperação clínica de um paciente ativo é muito melhor do que a de um paciente sedentário. A fisioterapia desempenha papel fundamental para manutenção, prevenção, e promoção da saúde principalmente na dos idosos.

Objetivo: Identificar a partir de uma revisão bibliográfica, a eficiência da hidroterapia na melhora da qualidade de vida do idoso e explorar as atividades contidas no processo de hidroterapia no que tange a qualidade de vida e a longevidade. **Método:** Realizou-se uma revisão bibliográfica narrativa da literatura relativa ao tema "Efeitos da Hidroterapia no envelhecimento saudável" Utilizando como base de dados a Biblioteca Virtual de saúde e PubMed que fossem úteis ao tema do presente artigo. Utilizou se como palavras-chave: "idoso", "hidroterapia", "envelhecimento saudável". Foram encontrados 20 artigos dos quais apenas 106 cumpriram os critérios necessários. Os critérios de inclusão foram: Estudos que estiveram de acordo com a proposta abordada, artigos específicos sobre a hidroterapia em idosos, idosos entre 60 a 100 anos de ambos os sexos, intervenção executada por fisioterapeuta, artigos dos últimos 10 anos. Critérios de exclusão: Hidroterapia em pacientes com idade inferior a 60 anos, idosos com algum tipo de patologia aguda. **Conclusão:** Atualmente, o papel do fisioterapeuta quando se trata de um envelhecimento saudável traz grandes benefícios. Desse modo um programa de hidroterapia com um conjunto de técnicas terapêuticas bem estabelecidas promove melhora significativa na qualidade de vida do idoso. Esperamos que novas pesquisas sejam realizadas a fim de proporcionar um aperfeiçoamento no que diz respeito a qualidade de vida do idoso.

Formatado: Fonte: 10 pt

PALAVRAS CHAVE: Hidroterapia, idoso, envelhecimento saudável.

ABSTRACT

Introduction:

Studies conducted by the Brazilian Institute of Geography and Statistics (IBGE) reveal that in the year 2060 Brazil will have older people than young people.

The aging of the human body causes innumerable anatomical, physiological and even psychological alterations, which are represented through the limitations and difficulties found in the activities of daily

Formatado: Fonte: 10 pt

living. This set of associated changes, make the elderly more fragile, in many aspects, however the most worrying is related to the physical losses that the elderly may suffer over time. Taking these data into consideration, it is extremely important to understand what aging is, what its characteristics are, what changes occur in the body, and the quality of life it imposes. Since the clinical recovery of an active patient is much better than that of a sedentary patient. Physical therapy plays a fundamental role in maintaining, preventing, and promoting health, especially in the elderly.

Objective: To identify, from a bibliographic review, the efficiency of hydrotherapy in the improvement of the quality of life of the elderly and to explore the activities contained in the hydrotherapy process with regard to quality of life and longevity. **Method:** A bibliographic review narrative of the literature on the theme "Effects of hydrotherapy on healthy aging". Using as a database the Virtual Health Library and PubMed that would be useful to the theme of this article. It was used as keywords: "elderly", "hydrotherapy", "healthy aging". We found 20 articles of which only 6 fulfilled the necessary criteria. The inclusion criteria were: Studies that were in agreement with the proposal addressed, articles specific studies on hydrotherapy in the elderly, 60 to 100 year olds of both sexes, intervention performed by physiotherapist, articles of the last 10 years. Exclusion criteria: Hydrotherapy in patients under 60 years old, elderly with some type of acute pathology. **Conclusion:** Currently, the role of the physiotherapist when it comes to a healthy aging brings great benefits. Thus, a hydrotherapy program with a set of well-established therapeutic techniques promotes a significant improvement in the quality of life of the elderly. We hope that further research will be carried out to provide an improvement in the quality of life of the elderly.

KEYWORDS: Hydrotherapy, elderly, healthy aging

INTRODUÇÃO

Estudos realizados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), revelam que no ano de 2060 o Brasil terá mais idosos do que jovens.

O envelhecimento do corpo humano acarreta em inúmeras alterações anatômicas, fisiológicas e até mesmo psicológicas, as quais são representadas através das limitações e dificuldades, encontradas nas atividades de vida diária. Este conjunto de alterações associados, tornam o idoso mais frágil, em inúmeros

aspectos, entretanto o mais preocupante está relacionado aos prejuízos físicos que o idoso pode sofrer no decorrer do tempo. (SOUSA, GALANTE, 2003)

Levando esses dados em consideração, é de suma importância entender o que é o envelhecimento, quais suas características, quais as alterações ocorridas no organismo, na qualidade de vida impostas por ela. Uma vez que a recuperação clínica de um paciente ativo é muito melhor do que a de um paciente sedentário. A fisioterapia desempenha papel fundamental para manutenção, prevenção, e promoção da saúde principalmente na dos idosos. Dentre as diversas áreas de atuação da fisioterapia, este trabalho destaca a hidroterapia como um recurso extremamente válido para a terceira idade, na qual diminui consideravelmente o número de patologias relacionadas a terceira idade.

No que permeia a questão norteadora do estudo, pergunta-se qual seria a atuação da hidroterapia na qualidade de vida do idoso?

Sendo assim, para compreendermos todas essas questões, esta revisão tem como objetivo abordar os conceitos e definições de envelhecimento saudável e hidroterapia, focando os seus benefícios e as possíveis melhorias para que a população idosa tenha a independência funcional e o ganho de força necessário para usufruir melhor qualidade de vida.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Entende-se como envelhecimento o processo comum a todos os seres vivos, sendo influenciado por inúmeros fatores, ambientais, sociais, culturais, psicológicos e econômicos dentre outros, no qual o organismo sofre inúmeras modificações tanto fisiológicas como morfológicas resultando numa incapacidade funcional e adaptativa ao meio em que vivem, deixando-o mais susceptível a agentes agressores, como as doenças e repercutindo diretamente na qualidade de vida. (OMS, 2017)

As concepções de velhice nada mais são do que resultado de uma construção social e temporal feita no seio de uma sociedade com valores e princípios próprios, que são atravessados por questões multifacetadas, multidirecionadas e contraditórias. Na época contemporânea, florescer do século XXI, ao mesmo tempo em que a sociedade potencializa a longevidade, ela nega aos velhos o seu valor e sua importância social. Vive-se em uma sociedade de consumo

na qual apenas o novo pode ser valorizado, caso contrário, não existe produção e acumulação de capital. (SCHNEIDER, IRIGARAY, 2008)

As alterações fisiológicas do envelhecimento são aquelas que ocorrem com a passagem do tempo e não incluem as alterações de um processo patológico.

Dentre as várias disfunções e patologias associadas à terceira idade destacam-se: as de caráter postural-sensorial, como a diminuição da acuidade visual, da capacidade somasensorial na qual detecta estímulos químicos, físicos e mecânicos, do aparelho vestibular causando falta de equilíbrio. A diminuição da força pela perda de massa muscular, diminuição da amplitude de movimentos e flexibilidade causados pela perda de colágeno nos tendões, e líquido sinovial nas articulações, e cognitivo.

De acordo com o Portal da Saúde do SUS "O envelhecimento está associado ao aumento da incidência e prevalência de DCNT (doenças crônicas não transmissíveis) As doenças cardiovasculares, neoplasias, doenças crônicas respiratórias, diabetes e doenças músculo esqueléticas, totalizando 75% dos gastos com a atenção de saúde.-" (MELISSA 2012).

Segundo o Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde) (WHO,1998)

"Definiu qualidade de vida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais ele vive, em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.-"

A qualidade de vida está diretamente ligada a forma como a população idosa vive o seu dia a dia, sabendo que o processo do envelhecimento acarreta disfunções tanto psíquica quanto motora, o incentivo a prática de hidroterapia irá auxiliar esse idoso na melhoria da sua qualidade de vida uma vez que o mesmo se sentirá útil psicologicamente e através da terapia corporal fisicamente ocasionando uma qualidade em suas atividades de vida diária. (OLIVEIRA, 2009).

Caromano e Candeloro (2001) defendem que a Hidroterapia é um método terapêutico que utiliza os princípios físicos da água em conjunto com a cinesioterapia o que a torna numa terapia ideal para prevenir, manter, retardar, melhorar ou tratar as disfunções físicas próprias do envelhecimento.

Para Degani (1998) o empuxo é a força de sentido oposto ao da gravidade, ou seja, ao inspirar, o indivíduo boia e ao expirar afunda, pois com 5% da estrutura corporal acima da água, o corpo humano flutua. Utiliza-se esta propriedade como

resistência ao movimento, estímulo a circulação periférica, fortalecimento da musculatura respiratória, facilitação do retorno venoso e com o efeito massageador da água um somatório de efeitos proporcionando relaxamento muscular

Os efeitos terapêuticos proporcionados pela hidroterapia são inúmeros, como: Alívio da dor e dos espasmos musculares, relaxamento e diminuição da pressão sanguínea e pressão hidrostática, auxiliando diretamente na propriocepção, reeducação postural, no ganho de amplitude e flexibilidade, redução da atrofia e melhora da função. Aumento de força e massa muscular pela densidade da água, além de proporcionar maior segurança. (ALIKHAJEH E COLS, 2012).

A hidroterapia entra com um recurso terapêutico bom e eficaz, para reverter os processos degenerativos do envelhecimento.

METODOLOGIA

Esta pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica, narrativa da literatura relativa ao tema “Efeitos da Hidroterapia no envelhecimento saudável”

Utilizando como base de dados a Biblioteca Virtual de saúde e PubMed que fossem úteis ao tema do presente artigo. Utilizou se como palavras-chave: “idoso”, “hidroterapia”, “envelhecimento saudável”.

Foram encontrados 20 artigos dos quais apenas 6 cumpriram os critérios necessários. Os critérios de inclusão foram: Estudos que estiveram de acordo com a proposta abordada, artigos específicos sobre a hidroterapia em idosos, idosos entre 60 a 100 anos de ambos os sexos, intervenção executada por fisioterapeuta, artigos dos últimos 10 anos. Critérios de exclusão: Hidroterapia em pacientes com idade inferior a 60 anos, idosos com algum tipo de patologia aguda.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1. Artigos experimentais sobre o efeito da Hidroterapia no envelhecimento saudável.

Autor (data)	Objetivo do Estudo	Procedimentos	Conclusão
Carvalho, Tribess ETal	Analisar os benefícios	Revisão literária de bibliografias através	As modificações decorrentes do processo

Universidade do Vale do Paraíba (2008)	decorrentes da prática de atividade aquática em idosos portadores de osteoartrose.	de pesquisa em capítulos de livros, artigos científicos, revistas especializadas e bases eletrônicas de dados como Scielo, Medline e Lilacs.	de envelhecimento afetam o organismo como um todo. A prática responsável de exercícios proporciona um envelhecimento mais saudável. As atividades aquáticas é um instrumento eficaz na melhoria da qualidade de vida em idosos.
Almeida, Albuquerque (2016)	Analisar os benefícios da hidroterapia para qualidade de vida dos idosos com espasticidade pós AVC	É uma pesquisa com embasamento bibliográfico, básica, qualitativa, descritiva, pois não se foi a campo, mas se visou a descrever o acidente vascular cerebral-AVC, seus tipos, sequelas, o que é a hidroterapia e seus benefícios.	Observou-se que a hidroterapia é eficaz no tratamento da espasticidade, podendo proporcionar qualidade de vida ao idoso com espasticidade.
Lima, Mejia (2010)	Organizar os efeitos benéficos da água e seus princípios físicos no atendimento ao idoso, seus efeitos fisiológicos, do exercício físico em imersão, adotando como patologia de base e a mais freqüente nessa população a osteoartrose de joelho	O presente artigo trata-se de uma revisão bibliográfica sobre os benefícios da água como recurso fisioterapêutico na população idosa na faixa etária de 60 a 100 anos de idade conforme as orientações do Ministério da Saúde e a Cartilha da Previdência e Assistência Social. Foi utilizando como recurso de pesquisa os sites eletrônicos de revista científica como: Scielo, Lilacs, Medline, selecionando o idioma português.	Resultou na melhora do paciente com disfunção do aparelho locomotor, melhorando diretamente a capacidade funcional e qualidade de vida do mesmo. Apresentando assim uma grande importância na reabilitação desses pacientes, auxiliando-os, tanto no alívio dos sintomas, quanto na execução das atividades, proporcionando uma melhor qualidade de vida.
Cunha, Cervaens (2013)	Avaliar o efeito de diferentes programas de Hidroterapia no	Uma revisão bibliográfica Narrativa. Recorreu-se ao uso da base de	Pôde-se concluir-se que um programa global de Hidroterapia que inclua exercícios de

	equilíbrio dos idosos	dados B-On e PubMed para encontrar artigos científicos que fossem úteis no esclarecimento deste estudo	alongamento, de fortalecimento, de resistência e de equilíbrio apresentou resultados significativos na melhora do equilíbrio, embora sem diferenças significativas entre o meio terrestre.
Sarmiento, Pegoraro, et.al., (2010)	Revisar a literatura científica acerca da efetividade da fisioterapia aquática na população idosa e institucionalizada.	Revisão sistemática qualitativa nas bases de dados eletrônicas MEDLINE e LILACS optou-se por revisar a literatura acerca da efetividade dessa modalidade de tratamento fisioterapêutico na população idosa não institucionalizada, a fim de se produzirem conhecimentos que pudessem ser analisados criticamente conforme sua aplicabilidade.	Embora, grande parte dos estudos tenha demonstrado bons resultados com a prática da fisioterapia aquática, nenhum deles foi aplicado em instituição de longa permanência para idoso. Sendo assim, são necessários mais estudos nessa área para que seja proposto um modelo assistencial em instituição de longa permanência para idoso.
Rosa, Andriollo, et.al., (2013)	Verificar se a fisioterapia aquática pode ser um meio preventivo nas quedas dos indivíduos na terceira idade.	Revisão de Literatura. Levantamento bibliográfico no período de janeiro de 1992 a dezembro de 2012, em artigos de idioma português e inglês, utilizando artigos de periódicos pelas bases de dados nacionais e internacionais.	A terapia aquática possibilita independência na manutenção de posturas, fazendo com que idosos tenham melhor condição de movimentar-se. Portanto, esta conduta terapêutica, visando à prevenção da queda pela melhora da estabilidade postural, deverá influenciar, de maneira benéfica, a qualidade de vida dos idosos.
Motriz, Rio claro, Cunha, Lazzareschi, et.al., (2009)	Demonstrar os benefícios da fisioterapia aquática na influência do equilíbrio em	Trata-se de um ensaio clínico randomizado não controlado (ECR) com grupos de idosos tratados no solo (G1),	O programa de fisioterapia aquática e fisioterapia em solo melhoraram o equilíbrio e a qualidade de vida em idosos que não

	idosos que não sofreram quedas.	água (G2) e controle (G3). Foram avaliados 53 idosos, porém apenas 47 terminaram a pesquisa.	praticavam atividade física e reduzindo o risco de quedas.
Bastos, Bezerra, et.al., (2016)	Descrever os benefícios da hidroterapia para portadores de acidente vascular cerebral (AVC) através das propriedades físicas da água reduzindo assim as sequelas deixadas por essa patologia.	Revisão de Literatura. Pesquisa de caráter bibliográfica e descritiva com utilização de documentação indireta.	A hidroterapia proporcionou uma melhora na qualidade e na perspectiva de vida destes pacientes. Proporcionando um retorno mais rápido para as suas atividades da vida diária, deixando-os mais independente possível.
Resende SM, Rassi CM, Viana FP, (2008)	Avaliar o efeito de um programa de hidroterapia no equilíbrio e risco de quedas em idosas.	Trata-se de um estudo quase-experimental antes/depois sem grupo controle. Foram avaliadas 25 idosas por meio de duas escalas, a Escala de Equilíbrio de Berg e Timed Up & Go.	Pode-se sugerir que este programa de hidroterapia para equilíbrio aumentou o equilíbrio e reduziu o risco de quedas nas idosas.
Avelar, Bastone, et.al., (2009)	Comparar o impacto de um programa estruturado de exercícios de resistência muscular dos membros inferiores dentro e fora d'água no equilíbrio estático e dinâmico em idosos.	Trata-se de um estudo clínico, prospectivo, aleatório, em que as variáveis utilizadas foram avaliadas antes e após o programa de treinamento.	O programa de resistência muscular proporcionou uma melhora significativa no equilíbrio estático e dinâmico de idosos comunitários. Foi possível inferir também que essa melhora ocorreu independentemente do meio em que o programa foi realizado, ou seja, se dentro ou fora d'água.

Segundo Carvalho e Tribess, et.al., (2008), as atividades aquáticas são instrumentos eficazes na melhoria da qualidade de vida em idosos. Para testar o

objetivo desse estudo, ou seja, para verificar que a Hidroterapia tem um efeito positivo em relação à qualidade de vida do idoso, 10 estudos científicos foram analisados.

Almeida e Albuquerque (2016), avaliaram a influência das propriedades físicas da água no tratamento da espasticidade, podendo proporcionar qualidade de vida ao idoso com espasticidade pós-AVC. Foi baseado em uma revisão literária de bibliografia aonde chegaram a uma conclusão de que as propriedades da água junto à hidroterapia proporcionaram a melhora na espasticidade, velocidade da marcha e capacidade funcional, trazendo bem-estar aos idosos acometidos de um pós-AVE.

Segundo Lima e Mejia (2010), através de uma revisão bibliográfica, procura provar como os efeitos da água e seus princípios físicos podem ser benéficos em pacientes idosos com osteoartrose de joelho, concluindo que a aplicação da água para fins terapêuticos inclui o alívio da dor, relaxamento aumento das amplitudes de movimentos e fortalecimento. Quando realizada de maneira adequada seus benefícios tornam-se um grande trunfo no tratamento desta população. Os resultados alcançados com este trabalho foram satisfatórios, pois se viu que a combinação dos efeitos físicos da água e do exercício conduz a melhora no paciente com disfunção do aparelho locomotor, melhorando diretamente a capacidade funcional e qualidade de vida dos mesmos.

Em contrapartida Cunha e Cervaens (2013), realizaram um estudo bibliográfico a fim de demonstrar de que forma a hidroterapia poderia atuar na manutenção do equilíbrio e qualidade de vida da pessoa idosa. Provando através de um programa global de Hidroterapia que incluía exercícios de alongamento, de fortalecimento, de resistência e de equilíbrio, apresentando resultados significativos na melhora do equilíbrio. Porém os autores chegaram a uma conclusão de que não houveram diferenças significativas entre o meio terrestre e aquático. Concluindo assim que o idoso praticante de terapia aquática e terrestre não possuíam diferenças em relação aos resultados voltados ao equilíbrio e a qualidade de vida.

Sarmiento, Pegoraro, et.al., (2010), proporam uma revisão sistemática, comparando a atuação da hidroterapia em idosos institucionalizados de idosos não institucionalizados. Diante da inexistência de estudos realizados na população institucionalizada, optou-se por revisar a literatura acerca da efetividade dessa modalidade de tratamento fisioterapêutico na população idosa não institucionalizada, a fim de se produzirem conhecimentos que pudessem ser analisados criticamente

conforme sua aplicabilidade potencial na população institucionalizada. Embora grande parte dos estudos tenham demonstrado bons resultados com a prática de hidroterapia, nenhum deles foi aplicado em instituição de longa permanência, sendo assim mesmo que a hidroterapia atue proporcionando qualidade de vida ao idoso, são necessários mais estudos para que se proposto um modelo assistencial em instituições de longa permanência.

Rosa, Andriollo, et.al., (2013), optaram em verificar se hidroterapia atuaria de forma preventiva na queda do idoso, evitando transtornos patógenos diminuindo a possibilidade de uma velhice de qualidade. Através de revisões pesquisaram de que forma a hidroterapia poderia atuaria nesses casos, chegando à descoberta de que a terapia aquática possibilita independência na manutenção de posturas, fazendo com que idosos tenham melhor condição de movimentar-se. Portanto, esta conduta terapêutica, visando à prevenção da queda pela melhora da estabilidade postural, deverá influenciar, de maneira benéfica, a qualidade de vida dos idosos.

O estudo de Fernandes, Lazzareschi, et.al., (2009), avaliou 53 idosos com média de idade (\pm 66,19) com predomínio do sexo feminino, dividindo-os em 3 grupos: no **solo (G1)**, água (**G2**) e controle (**G3**). Da amostra total inicial, apenas 47 idosos terminaram a pesquisa. Dentre a avaliação foram utilizadas 5 escalas que identificaram: equilíbrio (Berg Balance), mobilidade e equilíbrio (TUGT – Timed up and go test), marcha (Tinetti), medo de Queda (FES-Brasil) e qualidade de vida (SF-36). Após avaliação, o grupo solo e o grupo água foram submetidos a um programa de tratamento com duração de 8 semanas, sendo três sessões por semana, de 45 minutos. Os idosos foram reavaliados após a oitava semana de tratamento. O estudo comprova que exercícios em solo e no meio aquático promovem uma melhor qualidade de vida e ganho de equilíbrio para idosos. Ratificando o estudo acima citado dos autores Cunha e Cervaens.

Bastos, Bezerra, et.al., (2016), procuraram entender de que forma a hidroterapia poderia reduzir sequelas em pacientes de AVC, somando a mesma ideia e conclusão dos autores Almeida e Albuquerque (2016). Ao final de sua pesquisa, Bastos, Bezerra, et.al., constataram que a soma dos exercícios com as propriedades da água pôde diminuir sequelas, trazendo mais independência promovendo qualidade de vida a terceira idade. As sequelas existentes nesses pacientes podem ser amenizadas e/ou recuperadas com o uso do tratamento

fisioterápico, favorecendo uma melhora na qualidade de vida, deixando o mais independente possível nas suas atividades da vida diária (AVD's).

Já Resende, Rassi e Viana (2008), se utilizaram de uma pesquisa onde foram avaliados idosos somente do sexo feminino, tratando-se de um estudo quase-experimental antes/depois sem grupo controle. Foram avaliadas 25 idosas por meio de duas escalas, a Escala de Equilíbrio de Berg e *Timed Up & Go*. Posteriormente, foram submetidas a um programa de hidroterapia para equilíbrio, de baixa a moderada intensidade, que consistiu de três fases: fase de adaptação ao meio aquático, fase de alongamento e fase de exercícios estáticos e dinâmicos para equilíbrio. O programa foi aplicado durante 12 semanas, sendo duas sessões semanais com 40 minutos de duração cada sessão. As idosas foram reavaliadas após a sexta e a 12ª semanas do programa de hidroterapia. Os dados foram analisados estatisticamente pelo teste *t*, para amostras pareadas, e pelo teste de Wilcoxon. No que diz respeito a resultados, entendeu-se que a hidroterapia promoveu aumento significativo do equilíbrio das idosas, avaliado por meio da Escala de Equilíbrio de Berg ($p < 0,001$) e teste *Timed Up & Go* ($p < 0,001$), e ainda, redução do risco de quedas ($p < 0,001$), de acordo com o modelo de Shumway-Cook et al. (2008). Chegando a mesma conclusão sobre o benefício da hidroterapia em relação ao risco de queda e ganho de equilíbrio em concordância com o estudo apresentado por Rosa, Andriollo, et.al., (2013).

Avelar, Bastone, et.al., (2009), utilizaram um programa terapêutico de resistência muscular no qual foram avaliados 36 idosos por meio de quatro testes: Escala de Equilíbrio de Berg, *Dynamic Gait Index*, velocidade da marcha, *Marcha Tandem*. Posteriormente, houve a alocação dos voluntários em três grupos: grupo de exercício na piscina terapêutica, grupo de exercício no solo e grupo controle. Os grupos de exercícios foram submetidos a um programa de resistência muscular dos membros inferiores aplicado durante seis semanas, duas sessões semanais com 40 minutos de duração. Os voluntários foram reavaliados após seis semanas. Os dados foram analisados estatisticamente pelo teste ANOVA (Análise de Variância) univariada para comparação entre os três grupos antes e após a intervenção, proporcionando uma melhora significativa no equilíbrio estático e dinâmico de idosos comunitários. Foi possível inferir também que essa melhora ocorreu independentemente do meio em que o programa foi realizado, ou seja, se dentro ou fora d'água unindo resultados com os autores citados acima da discussão.

CONCLUSÃO

Ao finalizar o presente estudo, conclui-se que houve concordância entre referências bibliográficas estudadas no que se refere à qualidade de vida em idosos através da hidroterapia em grupos diferenciados.

O método utilizado para prevenção de quedas, patologias ortopédicas foram de maior eficácia tanto em solo quanto nas propriedades da água, já os pacientes com sequelas de AVC apresentaram maior eficácia em relação a qualidade de vida e atividade de vida diária em métodos aquáticos. Os pacientes institucionalizados apresentaram resposta em relação à qualidade de vida, porém seus autores apresentaram certa discordância em relação aos resultados, indicando um aprofundamento do estudo para que obtenham dados específicos quando se trata de idosos institucionalizados, uma vez que esses pacientes participantes da pesquisa não foram acompanhados por um tempo longo.

Exercícios aquáticos ajudam a aperfeiçoar a função muscular, melhorando a capacidade funcional, proporcionando confiança ao paciente para executar suas atividades de vida diária somando a uma melhor qualidade de vida melhora a terceira idade. Atualmente, o papel do fisioterapeuta quando se trata de um envelhecimento saudável traz grandes benefícios. Desse modo um programa de hidroterapia com um conjunto de técnicas terapêuticas bem estabelecidas promove melhora significativa na qualidade de vida do idoso.

Este estudo mostra-se eficiente no que se trata de qualidade de vida em idosos praticantes de hidroterapia e exercício em solo, mesmo que havendo alguma discordância entre alguns autores, todos apresentaram dados positivos em relação à proposta do estudo.

Assim, consideramos importante a atuação da hidroterapia em um envelhecimento saudável, trazendo benefícios aos idosos para que estes possam realizar atividades cotidianas com mais segurança, visando também minimizar os efeitos deletérios do envelhecimento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida, Albuquerque, **Benefícios da hidroterapia em idosos com espasticidade**. 2016 pág.73 (Memórias do IX congresso euro americano de motricidade humana)

Caneloro, J.M. Caromano, F.A. Efeito de Um Programa de Hidroterapia na Flexibilidade e na Força Muscular de Idosas. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, V.11, n.4, jul./ago. , 2007.

Caramano AA, Kanso S, Mello JL. **Como vive o idoso brasileiro?** In: Caramano AA, organizadora. Os Novos Brasileiros: muito além dos 60? Rio de Janeiro (RJ): IPEA; 2004. p.25-73, 2004.

Cunha, Cervaens. **EFEITOS DA HIDROTERAPIA NO EQUILÍBRIO EM IDOSOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA NARRATIVA**. 2013.

Estud. interdiscipl. Envelhec. Porto Alegre. **Efetividade da hidroterapia e da cinesioterapia na reabilitação de idosos com histórico de quedas**. 2015

Gazzola, J.M. et al., **O Envelhecimento e o Sistema Vestibular**. Fisioterapia em movimento, Curitiba, V.18, n.3, p.39-45, jul./set., 2005.

Guccione, A.A. **Fisioterapia Gerátrica**. 2 eds. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A. 2000.

IBGE – **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>

Lima, Mejia, et al., **Benefícios da hidroterapia como recurso fisioterapêutico na população idosa dos 60 aos 100 anos com casos de osteoartrose de joelho: Uma revisão bibliográfica**. 2010.

LUME UFRGS – **Repositório Digital**. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/67740/000871340.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ministério da Saúde – **Biblioteca Virtual em Saúde**. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/>

Rev Bras Fisioter, São Carlos. Efetividade do treinamento de resistência à fadiga dos músculos dos membros inferiores dentro e fora d'água no equilíbrio estático e dinâmico de idosos. 2010

Rosa, Andriollo et.al., **Fisioterapia aquática como prevenção de quedas na terceira idade**: revisão de literatura. 2013

Sarmiento, Pegoraro et.al., **Fisioterapia aquática como modalidade de tratamento em idosos não institucionalizados: uma revisão sistemática**. 2011

SCHNEIDER, IRIGARAY, O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais.

SOUSA, GALANTE, ET, AL. **Qualidade de vida e bem-estar dos idosos: um estudo exploratório na população.** Revista saúde pública 2003.

Zanella. **Hidroterapia e qualidade de vida em idosos.** 2013