



BENEFÍCIOS DA HIDROTERAPIA NA RECUPERAÇÃO FUNCIONAL DE IDOSOS

SAMILA SANTOS SILVA; AMANDA CÂNDIDO BARSANUFLO; GIOVANNA MIQUELIN PRADO; MARIA EDUARDA ABREU DUARTE; RYAN SILVA SOUZA

RESUMO

Introdução: O aumento da população idosa tem acarretado um crescimento das morbidades degenerativas e inflamatórias associadas ao envelhecimento, como a osteoporose e a neuropatia periférica. A hidroterapia, uma abordagem terapêutica baseada em recursos aquáticos, surge como uma alternativa promissora, melhorando a qualidade de vida dos idosos, além de poder interferir positivamente nos aspectos biomecânicos e funcionais dos pacientes. **Objetivos:** O intuito do trabalho foi enfatizar os efeitos e benefícios da hidroterapia na gestão dessas condições patológicas e os efeitos do recurso hidroterapêutico. **Métodos:** O estudo é um relato de caso descritivo de um tratamento fisioterapêutico em piscina, desenvolvido em local de estágio supervisionado, do 8º período do curso de fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás, com relato da abordagem terapêutica de uma paciente com quadro algico em membros inferiores e disfuncional de equilíbrio e deambulação. Seguiu-se um protocolo de rotina de atendimentos adotado no serviço de fisioterapia, o qual tem sido amplamente utilizado e demonstrado êxito em casos semelhantes. A abordagem sistemática e padronizada, contribuiu para a obtenção de resultados consistentes e eficazes no tratamento. **Resultados e Discussão:** A hidroterapia demonstrou benefícios significativos para a paciente, incluindo alívio da dor, melhora na mobilidade e fortalecimento muscular, facilitados pelas propriedades físicas da água. Além dos benefícios físicos, a hidroterapia contribuiu para o aumento da autonomia e do bem-estar, promovendo uma melhora geral na qualidade de vida dos pacientes idosos. **Conclusão:** A hidroterapia se revela uma intervenção eficaz para a recuperação funcional de idosos com osteoporose e neuropatia periférica. Os resultados indicam que a prática de exercícios aquáticos proporciona diversos resultados positivos, embora tenha sido observado em um único caso, podemos destacar sua importância na reabilitação de debilidades associadas ao envelhecimento. A inclusão da hidroterapia nos planos de tratamento pode ser uma estratégia valiosa para otimizar a saúde e o bem-estar dos pacientes idosos.

Palavras-chave: Cinesioterapia; Envelhecimento; Neuropatia; Osteoporose; Reabilitação.

1 INTRODUÇÃO

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística revelou um aumento no número de pessoas com 65 anos ou mais, estima que alcançou 15,2% da população total. Essa mudança demográfica evidencia a necessidade crescente de políticas públicas e serviços voltados para a terceira idade. Com isso, cresce a demanda por cuidados e assistência social no Brasil, assim como a necessidade de tratar comorbidades associadas ao envelhecimento que requerem atenção especializada (IBGE, 2024).

A osteoporose é frequentemente um transtorno relacionado ao envelhecimento, caracterizado como um distúrbio osteometabólico de origem multifatorial que se caracteriza pela redução da densidade óssea e pelo enfraquecimento da estrutura óssea, o que aumenta a vulnerabilidade a fraturas. No corpo, o osso passa por um processo contínuo de formação

pelos osteoblastos e reabsorção pelos osteoclastos. Em condições normais, exceto durante o crescimento ósseo, há um equilíbrio entre esses dois processos. Na osteoporose, no entanto, há um desequilíbrio, com uma predominância da reabsorção óssea (BRASIL, 2022).

De acordo com Boulton et al. (2005), a neuropatia periférica é uma condição caracterizada pelo dano aos nervos periféricos, que pode levar a uma série de sintomas debilitantes, como dor, formigamento e fraqueza muscular. Ela ocorre quando os nervos responsáveis pela transmissão de sinais entre o sistema nervoso central e o restante do corpo são danificados. As causas da neuropatia periférica são diversas, incluindo diabetes mellitus, doenças autoimunes, infecções e traumas físicos, além de deficiências nutricionais (GIBBONS; FREEMAN, 2015).

A presença de sintomas variados, como dor, fraqueza muscular, problemas de equilíbrio, doenças articulares e distúrbios na marcha, torna os exercícios em solo desafiadores para os idosos. Em contraste, a prática de exercícios na água oferece vantagens significativas, como a redução da carga nas articulações, menor risco de quedas e lesões. Além disso, a flutuação permite a realização de movimentos que seriam impossíveis em terra firme (RESENDE; RASSI; VIANA, 2008).

O uso da água como forma de tratamento é uma prática antiga, datando da civilização grega por volta de 500 a.C. Os benefícios terapêuticos da imersão em água aquecida incluem relaxamento, alívio da dor e a diminuição do impacto e da tensão nas articulações, efeitos esses que são potencializados quando se exploram as propriedades físicas da água durante os exercícios (BIASOLI; MACHADO, 2006).

De acordo com Carregaro e Toledo (2008), a água possui aspectos físicos que promovem diversos efeitos fisiológicos durante a atividade física. Sua densidade proporciona resistência de forma uniforme, intensificando o trabalho muscular sem sobrecarregar as articulações. A flutuação reduz o peso corporal efetivo, aliviando a carga nas articulações e facilitando movimentos que podem ser dolorosos em solo. A pressão hidrostática da água contribui para a melhora da circulação sanguínea e a redução do inchaço, promovendo a recuperação. A temperatura da água pode ser ajustada para proporcionar relaxamento muscular e alívio da dor, enquanto o fluxo e a viscosidade criam resistência constante que auxilia no fortalecimento e na coordenação muscular.

Esse trabalho teve o intuito de relatar a experiência clínica, no atendimento num serviço de fisioterapia, utilizando recursos terapêuticos aquáticos em piscina, com uma paciente participante de um programa de hidroterapia, relatando de forma detalhada, como essa abordagem ajudou a melhorar a gestão dessas condições específicas, destacando os impactos positivos e os benefícios que a hidroterapia trouxe para o seu tratamento e qualidade de vida.

2 RELATO DE CASO/EXPERIÊNCIA

Paciente G. L. B., 65 anos de idade, diagnosticada com osteoporose precoce aos 40 anos e neuropatia periférica, na condição de cadeirante. Apresenta histórico de múltiplas fraturas ósseas, incluindo na coluna vertebral, costelas e quadril, entre outras articulações.

Embora seja bem adaptada nas atividades da vida diária (AVDs) e na locomoção, a paciente relatou quadro algíco crônico generalizado. Entre os sintomas descritos, estão a ausência de ortostatismo, desalinhamento postural, redução significativa na amplitude de movimento global e diminuição da flexibilidade.

A principal queixa é de dor difusa pelo corpo, afetando especialmente a coluna vertebral, quadril esquerdo e ombro esquerdo e incapacidade de deambulação livre. É essencial considerar a relação entre a osteoporose, a neuropatia periférica e as fraturas repetidas na formulação de um plano de manejo que aborde a dor crônica e a preservação da mobilidade funcional.

Nesse contexto, as abordagens terapêuticas implementadas incluíram a realização de alongamentos, com foco nas regiões comprometidas funcionalmente e intensidade do quadro algíco. Foram também promovidos exercícios de fortalecimento muscular, visando melhorar a

força, melhorar o metabolismo ósseo e a mobilidade dos membros superiores. Além disso, estratégias para promover o relaxamento muscular e a manutenção da posição ortostática foram incorporadas, com o objetivo de otimizar a funcionalidade geral e reduzir os sintomas dolorosos da paciente.

3 DISCUSSÃO

Após o tratamento com terapia aquática, a paciente observou melhorias substanciais em sua condição. Ela relatou uma redução consistente na intensidade da dor após cada sessão, enfatizando que a terapia aquática era eficaz no alívio dos sintomas. O feedback contínuo dela foi extremamente positivo, refletindo uma satisfação com o processo e os resultados alcançados. A combinação da fluabilidade da água e dos exercícios específicos proporcionados pela terapia ajudou a minimizar o desconforto e a promover um aumento na qualidade de vida, impactando positivamente em sua qualidade de vida e bem-estar geral (BAENA et al., 2014).

Conforme o estudo de Kim et al. (2020), a hidroterapia oferece um ambiente de baixo impacto, o que é importante para pacientes com osteoporose, uma condição que aumenta a fragilidade óssea e o risco de fraturas. A fluabilidade da água reduz o estresse nas articulações e proporciona suporte adicional durante os exercícios, permitindo a realização de movimentos que poderiam ser dolorosos ou inviáveis em solo. Isso não só diminui o risco de novas fraturas, mas também facilita a execução de exercícios que fortalecem os músculos e melhoram a densidade óssea.

Além disso, a resistência proporcionada pela água é um fator importante na melhoria da força muscular. A realização de exercícios em um ambiente aquático permite um treinamento progressivo que pode ser ajustado conforme a tolerância e a capacidade do paciente. Este aspecto é particularmente relevante para indivíduos com neuropatia periférica, que frequentemente experimentam fraqueza muscular e alterações na propriocepção. A hidroterapia ajuda a reverter ou minimizar essas deficiências ao promover o fortalecimento e a coordenação muscular (STATHOPOULOS.; KOTSIS; KATSANOS, 2020).

A hidroterapia também colabora para a melhoria da amplitude de movimento e flexibilidade. A água quente pode ajudar no relaxamento muscular e na redução da rigidez articular, fatores que são comuns em pacientes com neuropatia periférica e que podem impactar negativamente a mobilidade. Além disso, o ambiente aquático proporciona um estímulo adicional para o sistema circulatório, o que pode auxiliar na recuperação de lesões e na redução da dor muscular (WILLIAMS; SMITH, 2020).

Em concordância com Carregaro e Toledo (2008), um fator crucial é o impacto positivo da hidroterapia na qualidade de vida dos pacientes. A capacidade de realizar atividades físicas com menos dor e risco aumenta a autonomia e a confiança dos pacientes, acarretando uma maior participação nas atividades diárias e sociais. O ambiente aquático também pode ter um efeito psicológico e sensorial agradável, proporcionando um espaço seguro e controlado, reduzindo a ansiedade associada à prática de exercícios físicos.

4 CONCLUSÃO

Conclui-se que a hidroterapia revelou ser uma intervenção eficiente para a recuperação funcional de idosos com osteoporose e neuropatia periférica. O meio aquático proporciona uma resistência gradual e suporte que favorece a execução de exercícios com menor risco de lesões e fraturas. Recomenda-se a integração da hidroterapia como uma componente regular dos planos de tratamento, oferecendo sessões programadas que atendam às necessidades individuais dos pacientes. Além disso, é importante que os profissionais de saúde monitorem e ajustam continuamente os exercícios conforme a progressão e a resposta dos pacientes, garantindo que a terapia seja segura e eficaz. Assim, a integração da hidroterapia nos planos de reabilitação pode ser uma estratégia valiosa para otimizar os resultados funcionais e o bem-estar geral dos pacientes idosos.

REFERÊNCIAS

BAENA, B. P. A.; ARTERO, E. G.; ARROYO, M. M.; ROBLES, F. A.; GATTO, C. M. C.; DELGADO, F. M. A terapia aquática melhora a dor, a incapacidade, a qualidade de vida, a composição corporal e a aptidão física em adultos sedentários com dor lombar crônica: um ensaio clínico controlado. **Clinical Rehabilitation**, v. 28, n. 4, p. 350-360, 2014.

BIASOLI, M. C.; MACHADO, C. M. C. Hidroterapia: aplicabilidades clínicas. **Revista Brasileira de Medicina**, v. 63, n. 5, 2006.

BOULTON, A. J. M.; VILEIKYTE, L.; RAGNARSON-TENNVALL, G.; APELQVIST, J. The role of neuropathy in the development of diabetic foot ulcers. **Diabetes Care**, v. 28, n. 6, p. 1585-1595, 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas para Osteoporose. Brasília, 2022. Disponível em: https://www.gov.br/conitec/pt-br/midias/consultas/relatorios/2022/20220919_pcdt_osteoporose.pdf. Acesso em: 09 ago. 2024.

CARREGARO, R. L.; TOLEDO, A. M. Efeitos fisiológicos e evidências científicas da eficácia da fisioterapia aquática. **Revista movimentata**, v. 1, n. 1, 2008.

GIBBONS, C. H.; FREEMAN, R. Neuropatia autonômica: causas e tratamento. **Current Opinion in Neurology**, v. 28, n. 5, p. 560-566, 2015.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Estimativas da população residente no Brasil. Rio de Janeiro: **IBGE**, 2024. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/statisticas-nacionais/populacao.html>. Acesso em: 10 ago. 2024.

KIM, Y., VAKULA, M. N., WALLER, B.; BRESSEL, E. Uma revisão sistemática e meta-análise comparando o efeito do exercício aquático e terrestre no equilíbrio dinâmico em idosos. **BMC Geriatr.**, v. 20, n. 302, 2020.

RESENDE, S. M.; RASSI, C. M.; VIANA, F. P. Effects of hydrotherapy in balance and prevention of falls among elderly women. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 12, p. 57-63, 2008.

STATHOPOULOS, I.; KOTISIS, S. V.; KATSANOS, C. S. Aquatic exercise for people with neuropathy: a review of benefits and mechanisms. **Journal of Physical Therapy Science**, v. 32, n. 5, p. 387-395, 2020.

WILLIAMS, M. R.; SMITH, J. L. The physical and chemical properties of water and their influence on biological systems. **Journal of Biological Chemistry**, v. 295, n. 6, p. 1874-1882, 2020.