

# HIDROTERAPIA COMO RECURSO TERAPÊUTICO EM GRUPO DE IDOSOS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

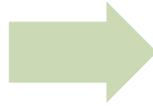
Norrara Scarlytt de Oliveira Holanda – Fisioterapeuta residente do Programa Multiprofissional em Atenção Básica, Saúde da Família e Comunidade da UERN

Jaciara de Oliveira Anunciação – Fisioterapeuta residente do Programa Multiprofissional em Reabilitação Física no IMIP

Contatos: [scarlyttnorrara23@gmail.com](mailto:scarlyttnorrara23@gmail.com); [jaciaranuplac@gmail.com](mailto:jaciaranuplac@gmail.com).

# Introdução

Envelhecimento ativo e saudável



Saúde da pessoa idosa

O emprego da fisioterapia aquática utiliza-se dos princípios físicos da água no intuito de prevenir, manter, minimizar, melhorar ou tratar possíveis disfunções físicas características do envelhecimento.

(Xavier; Dati, 2021)



Relatar a experiência da aplicação da hidroterapia como recurso terapêutico em grupo de idosos na atenção primária à saúde no município de Mossoró - RN

# Métodos

- Relato de experiência, com cunho retrospectivo e descritivo (janeiro a junho de 2023);
- Cinesioterapia aquática e técnicas de relaxamento;

Registro de sinais vitais (PA, FR, SpO2)

Aquecimento (5 minutos)

Alongamentos globais

Fortalecimento de MMSS e MMII

Treino de coordenação e equilíbrio



# Resultados e discussão

- Participam da cinesioterapia cerca de 6 idosos;
- Demonstram boa satisfação, sensação de bem-estar e maior sociabilidade dos idosos;



# Resultados e discussão

SALEK et al, 2020



Verificar os efeitos da hidroterapia em idosos sobre o equilíbrio e prevenção de quedas.



A hidroterapia proporciona aumento da qualidade de vida, da autoestima, da mobilidade e do equilíbrio, prevenindo quedas.

FURTADO et al, 2022



Descrever os efeitos da hidroterapia sobre o equilíbrio no envelhecimento



Os programas de hidroterapia trouxeram efeitos satisfatórios no equilíbrio dos idosos e nos quesitos marcha, força muscular e redução do risco de quedas.

# Resultados e discussão

SOUZA JUNIOR et al, 2017



Efeitos da hidroginástica com exercícios dinâmicos em deslocamento sobre o equilíbrio corporal de idosos

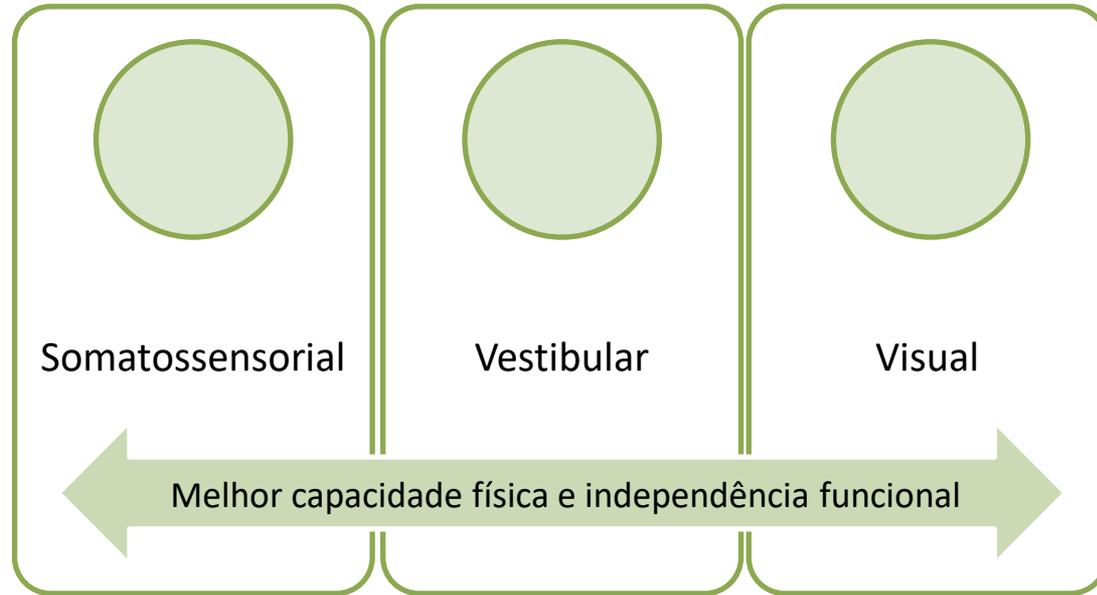


O equilíbrio postural foi mensurado pelo comportamento do **Centro de Pressão** utilizando uma plataforma de força.

Melhor desempenho no deslocamento total e na amplitude ântero-posterior do GE comparado ao GC. Também após o período de intervenção o GC.

# Resultados e discussão

- As propriedades físicas da água promovem estímulos positivos aos sistemas:



(FURTADO et al, 2022)

# Considerações finais

Os exercícios aquáticos podem contribuir de forma positiva na saúde do idoso, promovendo de forma lúdica e prazerosa práticas que repercutem de forma satisfatória na funcionalidade e qualidade de vida da pessoa idosa.

# Referências

- FURTADO, Yolanda Rakel Alves Leandro et al. Efeitos da hidroterapia nas alterações de equilíbrio em idosos: uma revisão integrativa. **Research, Society And Development**, [s. l], v. 11, n. 10, p. 1-10, 2022.
- SALEK, Fernanda. Benefícios da hidroterapia em idosos: revisão da literatura. **Revista Perspectivas Online: Biológicas e Saúde** - Anais do VI CICC, v. 8, n. 27. 2018.
- XAVIER, Silvia Cristina Bertilacchi Stockler et al. Gerontologia: A influência da hidroterapia na qualidade de vida dos idosos. **Rev. Longeviver**, São Paulo, n. 12, p. 41-50, 2021.
- SOUZA JUNIOR, Roberto Otheniel de; DEPRÁ, Pedro Paulo; SILVEIRA, Alexandre Miyaki da. Efeitos da hidroginástica com exercícios dinâmicos em deslocamento sobre o equilíbrio corporal de idosos. **Fisioterapia e Pesquisa**, [S.L.], v. 24, n. 3, p. 303-310, 2017.

# Obrigada!

scarlyttnorrara23@gmail.com

