

## BENEFÍCIOS DA HIDROTERAPIA EM IDOSOS: REVISÃO DA LITERATURA

*Fernanda Salek<sup>2</sup>, Karina Couto<sup>2</sup>, Lyslane Chagas<sup>2</sup> & Luciano M. Chicayban<sup>1</sup>*

(1) Pesquisador do Laboratório de Análise de Disfunções Pneumo-Funcionais (LADPF/ISECENSA) – Institutos Superiores de Ensino do CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil; (2) Aluna do curso de Fisioterapia /ISECENSA.

O envelhecimento pode ser considerado como um processo dinâmico e progressivo, onde as alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas limitam gradativamente o organismo. Com isso, há aumento da incidência de patologias e traumas, reduzindo a vitalidade e contribuindo para o surgimento de disfunções, como desequilíbrio, desvio de marcha, instabilidade e quedas frequentes. A fisioterapia tem papel fundamental na reabilitação funcional de idosos com histórico de quedas. A hidroterapia é realizada no meio líquido, com o objetivo de promover ganhos funcionais que possam ser reproduzidos ao solo. Além de ser amplamente utilizado no tratamento e prevenção de quedas em idosos, seus efeitos terapêuticos estão relacionados a estimulação do equilíbrio, estabilidade da marcha, promovendo o funcionamento eficaz dos sistemas somatossensorial, visual e vestibular. O objetivo do estudo foi verificar os efeitos da hidroterapia em idosos sobre o equilíbrio e prevenção de quedas. Foi realizada uma revisão não sistemática de literatura nas bases de dados Pubmed, Scielo e PEDro, através de artigos científicos publicados entre 2008 e 2018, utilizando as seguintes palavras-chave: *aquatic physical therapy*, *aquatic therapy*, *hydrotherapy*. Após a busca foram selecionados 6 artigos que avaliaram o grupo de tratamento onde os idosos praticaram a hidroterapia e o grupo controle. Foram realizados os testes de *Berg Balance e Timed up and go* confirmando os resultados com o aumento da flexibilidade, mobilidade, equilíbrio e redução de quedas dos pacientes praticantes da hidroterapia. Esses pacientes são beneficiados pelos princípios físicos da água que diminuem as compensações biomecânicas através do empuxo, da pressão hidrostática e viscosidade, tendo a base de suporte aumentada dando equilíbrio e aprimorando a deambulação. Já o grupo controle mostrou uma piora significativa. Conclui-se que a hidroterapia proporciona aumento da qualidade de vida, da autoestima, da mobilidade e do equilíbrio, prevenindo quedas nos pacientes idosos praticantes da hidroterapia.

**Palavras-chave:** *aquatic physical therapy*, *aquatic therapy*, *hydrotherapy*.