

OS BENEFÍCIOS DA HIDROTERAPIA NAS CAPACIDADES FUNCIONAIS NO IDOSO

Bianca Aparecida Biazi de SOUZA*
Ana Paula Gonçalves FERREIRA**

RESUMO

O processo do envelhecimento é natural, onde ocorrem mudanças biopsicossociais específicas da passagem do tempo. No entanto, pode ser contínuo ou dinâmico, dividido em quatro fases: embriogênese, infância, adulta e velhice. A capacidade funcional ou limitação funcional pode ser definida como a capacidade do indivíduo de cuidar de si próprio e viver de forma independente, ou seja, manter suas capacidades físicas e mentais em suas atividades básicas e instrumentais. A hidroterapia é uma ação terapêutica antiga da fisioterapia, utilizando efeitos benéficos físicos, fisiológicos, cinesiológicos e terapêuticos, sendo as propriedades oferecidas: temperatura, flutuação, viscosidade, pressão hidrostática, turbulência, força de empuxo. Com isso ela pode ser usada em casos como Ortopédicos, Neurológicos, Reumatológicos, Psicológicos, Pediátricos, Respiratórios. O objetivo do presente estudo foi analisar os benefícios da Hidroterapia nas capacidades funcionais no idoso. As pesquisas foram consultadas entre os últimos 10 anos 2011 a 2021, foi realizado a partir de consulta de material da literatura de caráter acadêmico. Tendo como apoio primordial, revistas, artigos acadêmicos publicados de fontes eletrônicas da Scielo e LILACS com intuito de explorar o que existe mais recente. Este trabalho justifica-se pela grande importância da terapia aquática como um recurso terapêutico na realização de um tratamento de maior segurança e conforto para o paciente, tendo em vista uma melhor qualidade de vida e realização de atividades diárias. Alguns métodos a serem utilizados no tratamento são: Halliwick, Bad Ragaz, Watsu e Hidrocinesioterapia. Os vários benefícios da piscina terapeuta proporcionam aos idosos uma independência funcional diferenciada, devido a uma diminuição de sobrecarga nas articulações, possibilitando ao idoso realizar atividades com grau de dificuldade maior, do que as atividades que ele realizaria no solo. Conclui-se que Hidroterapia é capaz de auxiliar o idoso em proporcionar aumento nas capacidades funcionais, déficits de equilíbrio e limitações físicas inerentes ao avanço da idade.

Palavras-chave: Idoso. Capacidades funcionais. Hidroterapia.

* bianca_biazi@outlook.com.br

** anapaula_fisioprof@yahoo.com.br