



EFEITOS DA TERAPIA AQUÁTICA SOBRE O EQUILÍBRIO E O DESEMPENHO FÍSICO FUNCIONAL EM IDOSOS

KAROLINE GOMES CAMPOS, FABIANA PAVAN VIANA

karolgcampos@hotmail.com

Objetivo: Analisar o desempenho físico funcional e o equilíbrio de idosos praticantes de hidroterapia pelo método Halliwick. Investigar se existe relação entre o desempenho físico funcional com o equilíbrio de idosos praticantes de hidroterapia pelo método Halliwick. **Método:** Trata-se de um estudo quase experimental do tipo antes e depois, sem grupo controle. Foram avaliados 37 idosos por meio de dois instrumentos, a Escala de Equilíbrio de Berg (EEB) e o Teste de Caminhada de 6 minutos (TC6). Posteriormente, foram submetidos a um protocolo de hidroterapia com o método Halliwick. O programa foi aplicado durante 12 semanas, com 2 sessões semanais, de 50 minutos. Os idosos foram reavaliados após as 24 sessões. Após a verificação da normalidade dos dados a partir do teste de Shapiro-Wilk, foram utilizados os testes não paramétricos de Wilcoxon para avaliar os escores inicial e final da EEB e TC6, e o Qui-quadrado de Pearson para a comparação do risco de quedas. A correlação de Spearman foi aplicada para se verificar a concordância na evolução do Berg e TC6 antes e após a intervenção. **Resultados:** O método Halliwick promoveu aumentos significativos do equilíbrio, avaliado pela EEB ($p=0,006$) e da capacidade funcional dos idosos, avaliada pelo TC6 ($p<0,001$). Não houve significância na redução do risco de quedas. Mas foi observado melhora significativa dos idosos ao realizarem o sentar, inclinar o tronco para frente com os braços estendidos permanecendo em pé, girar em torno do próprio corpo e permanecer em pé sem apoio com um pé à frente. Não houve relação entre o desempenho físico funcional com o equilíbrio de idosos praticantes de hidroterapia pelo método Halliwick. **Conclusão:** A influência da realização de 24 sessões do método Halliwick, durante 12 semanas em idosos independentes, proporcionou melhora do equilíbrio estático e dinâmico, e da capacidade funcional destes indivíduos. Proporcionando melhora da capacidade de realizar suas AVD's, como, uso do vaso sanitário, sentar e levantar da cadeira, pegar objetos à frente e a deambulação. Assim conclui-se a fundamental importância de incluir a terapia aquática na saúde do idoso, com o objetivo de promover um envelhecimento com qualidade.

Palavras-chave: hidroterapia. idosos. desempenho físico funcional.