

ANÁLISE DE DADOS REFERENTES À INTERVENÇÃO HIDROTERAPÊUTICA SOBRE A FLEXIBILIDADE E AMPLITUDE ARTICULAR EM IDOSAS

Sammará Elias Leite Aquino¹; Eveline Campaneruti Esteves; Camila de Moraes Rosa; Thaís Juliana Taborda Barcellos; Márcia Regina Benedeti²

RESUMO: O envelhecimento pode ser compreendido como um conjunto de alterações estruturais do organismo que se acumulam de forma progressiva, especificamente em função do avanço da idade. Essas modificações prejudicam o desempenho de habilidades motoras, dificultando a adaptação do indivíduo ao meio ambiente. Em todas as articulações a diminuição da flexibilidade inicia-se a partir de 25 a 30 anos de idade e ocorre devido a vários fatores, e juntamente a perda da amplitude de movimento e força muscular afetam o equilíbrio, a postura e o desempenho funcional, ocasionando no idoso aumento do risco de quedas, diminuição da velocidade da marcha e dificuldade nas atividades da rotina diária. Portanto a manutenção ou o ganho da flexibilidade e amplitude de movimento é uma meta importante no controle da saúde de idosos. O objetivo deste trabalho é comprovar os benefícios da hidroterapia sobre duas importantes resultantes do processo de envelhecimento como a perda da flexibilidade e das amplitudes de movimento de maneira geral. A pesquisa envolverá treze indivíduos do gênero feminino com idade entre 50 e 65 anos, selecionadas aleatoriamente após convocação pelos órgãos de divulgação de massa (rádio e TV) moradoras do município de Maringá, Paraná. A intervenção será realizada na Clínica Escola de Fisioterapia do Centro Universitário de Maringá, CESUMAR, em uma piscina terapêutica com doze metros de largura por dez metros de comprimento, e três níveis de profundidade, quarenta, oitenta, e cento e vinte centímetros, respectivamente, aquecida a 34 graus Celsius, com pH igual a 2,8. Os recursos utilizados serão diversos variando entre esfigmomanômetro e estetoscópio utilizados para controle pressórico inicial e final, assim como bastões, theraband, pé de pato, estep, espaguete, halteres entre outros recursos utilizados na hidroterapia. Espera-se obter como resultado desta pesquisa diminuição da perda de flexibilidade e amplitude articular em idosas utilizando como recurso a hidroterapia.

PALAVRAS-CHAVE: Hidroterapia; Envelhecimento; Flexibilidade; Amplitude articular;

¹ Discentes do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Maringá – Cesumar, Maringá – Paraná. samy_lg@hotmail.com; eveline_esteves@hotmail.com; camilarosa_88@hotmail.com; thaisjtb@hotmail.com

² Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Maringá – Cesumar, Maringá – Paraná. mrbenedeti@brturbo.com.br