

# **EFEITOS TERAPÊUTICOS DA HIDROTERAPIA EM PESSOAS COM DEFICIÊNCIA: Um Relato De Experiência**

**Autora:** Juliana Martignago Dagostin.

**Resumo:** O meio aquático, favorece a prática de atividade física por pessoas com dificuldades motoras, sendo muito bem indicados também, às pessoas com deficiência em envelhecimento. O objetivo do projeto foi analisar os efeitos terapêuticos da hidroterapia em pacientes com deficiência, principalmente nas alterações motoras e nas características do processo de envelhecimento. Este relato de experiência se refere a aplicação de um projeto de hidroterapia em pacientes do CAESP bem me quer — APAE de Morro da Fumaça. O projeto foi aplicado nos meses de abril a dezembro de 2024, semanalmente nas terças-feiras pela manhã, com duas turmas de 3 pacientes cada. A duração do atendimento foi de trinta minutos cada turma, sendo realizados exercícios ativos e ativos assistidos, planejados através de um protocolo próprio embasado em comprovação científica. Foi utilizada a escala de Katz para avaliação dos pacientes. Os resultados obtidos foram satisfatórios, com evolução nas habilidades motoras executadas dentro do meio aquático. Cada paciente, dentro de suas necessidades, teve melhora no equilíbrio, amplitudes de movimento global, força, estabilidade, melhora na locomoção e controle de movimentos, aumento da autoestima e postura e melhora na socialização.

**Palavras-chaves:** Hidroterapia. Deficiência. Envelhecimento.

## **1 Introdução**

Sabemos que o meio aquático, favorece a prática de atividade física em pessoas com dificuldades motoras, devido a densidade da água que diminui a carga nas diferentes articulações, até à sua propriedade viscosa que permite o indivíduo realizar exercícios dentro da sua zona de conforto sem provocar dor, sendo uma alternativa viável na execução de um programa terapêutico (Caromano e Canderolo, 2001).

As pessoas com deficiência, ainda enfrentam dificuldades para estarem inclusas em um modelo preventivo de saúde, sendo que na grande maioria, os cuidados secundários e terciários de saúde são mais comumente aplicados, porém ainda em pequena escala, devido à falta de orientação e informação às famílias.

As possibilidades de técnicas de prevenção e reabilitação em saúde são diversas, e podem ser direcionadas para cada público-alvo que se beneficie das mesmas.

A hidroterapia se destaca por ser um importante recurso no que se diz respeito aos tratamentos de disfunções neurológicas, por possibilitar ao paciente, exercícios de reabilitação, com baixo impacto, bem como, com baixa velocidade, podendo executar diversos movimentos dentro de um protocolo de Fisioterapia, além de, promover relaxamento (Silva e Ferreira, 2022).

Os exercícios de hidroterapia, são muito bem indicados também à pacientes na fase do envelhecimento, apesar de poucos estudos relatarem os efeitos da hidroterapia nos sinais do envelhecimento, todos eles demonstraram benefícios, como por exemplo, a estabilização postural, aumento da capacidade funcional e a maior independência nas atividades da vida diária (AVD's) (Resende et al., 2008).

Desta forma este estudo, busca analisar os resultados obtidos, tendo a hidroterapia como recurso terapêutico, aplicado aos pacientes da APAE de Morro da Fumaça, que apresentam alterações diversas pertinentes ao quadro de deficiência, bem como as alterações nas diversas fases da vida, principalmente alterações da coordenação motora ampla, equilíbrio, amplitude de movimento, força muscular, locomoção, alterações posturais, obesidade e alterações do envelhecimento.

O presente relato de experiência, tem como importância, promover a promoção de saúde à pessoa com deficiência, visto que, é necessário estar inserindo os mesmos, em atividades onde todos possam se beneficiar com programas de atenção à saúde, efetivos, tendo a melhora da longevidade e qualidade de vida.

O objetivo geral deste estudo é analisar os efeitos terapêuticos da hidroterapia em pacientes com deficiência, principalmente nas alterações motoras e nas características do processo de envelhecimento.

## **2 Desenvolvimento**

Atualmente uma preocupação da sociedade e dos profissionais que atuam em centros especializados, é a saúde da pessoa com deficiência, bem como medidas de prevenção em saúde e também de reabilitação. É válido destacar, que as pessoas com deficiência apresentam um processo de envelhecimento precoce, sendo importante uma intervenção preventiva em saúde.

No campo da saúde coletiva, a temática das pessoas com deficiência, principalmente nas últimas décadas, vem ocorrendo avanços no que diz respeito a dados existentes, aspectos teórico conceituais, políticas e práticas em saúde (Ohero e Ayres, 2012).

Entre as práticas de saúde, a hidroterapia é uma técnica da fisioterapia que utiliza os princípios físicos da água para prevenir, manter, retardar, melhorar ou tratar as disfunções físicas (Candeloro et al., 2012). Nesta atividade, as propriedades físicas da água aquecida

favorecem a execução dos movimentos, possibilitam o trabalho em grupo e tornam a terapia agradável, facilitando a socialização, com isso melhorando a autoestima e a autoconfiança (Begate et al., 2009).

O envelhecimento vem acompanhado por importantes alterações, tais como, musculoesquelético, visuais, vestibulares e sensoriais, que levam a alterações no equilíbrio e marcha, a uma maior propensão a quedas, ao declínio da capacidade funcional e consequente perda da independência (Begate et al., 2009)

Por si só, o envelhecimento, vêm carregado de diversos fatores, sendo eles biológicos, fisiológicos e neurológicos, que podem levar à perda natural e gradual dos sentidos e diminuição da capacidade funcional. Nesse sentido, a longevidade entre pessoas com deficiência, que naturalmente já enfrentam queda nesses fatores, pode significar estar sujeito a importantes impactos cumulativos em suas condições de saúde, pois tanto a deficiência quanto a idade avançada impactam a capacidade funcional dos idosos, uma vez que pode significar o envelhecimento de um corpo limitado funcionalmente (Martins et al., 2020).

A multiplicidade de sintomas como dor, fraqueza muscular, déficit de equilíbrio, obesidade, doenças articulares, desordens na marcha, dentre outras, dificultam a realização dos exercícios em solo especialmente por idosos, ao contrário dos exercícios realizados no meio aquático, onde há diminuição da sobrecarga articular, menor risco de quedas e de lesões. Além disso, a flutuação possibilita ao indivíduo realizar exercícios e movimentos que não podem ser realizados no solo (Resende et al., 2008).

Entre as inúmeras atividades físicas existentes atualmente, a hidroterapia é eficaz e eficiente, pois contribui na melhoria da qualidade de vida, e auxilia no controle das alterações que ocorrem no processo natural de envelhecimento, promovendo a independência, autoestima e equilíbrio em suas atividades diárias, e o mais importante: trazendo benefícios não só à saúde, mas para a vida em geral, com foco nos aspectos sociais e psicológicos (Basilio, 2012).

## 2.1 Metodologia

Este estudo se refere a um relato de experiência baseado na aplicação de um projeto de hidroterapia com pacientes do CAESP bem me quer — APAE de Morro da Fumaça, com diferentes tipos de deficiência motora e intelectual.

Inicialmente, os familiares dos pacientes foram chamados para uma reunião com a fisioterapeuta responsável e a coordenadora pedagógica do CAESP, para esclarecimentos e orientações sobre o projeto de hidroterapia e para que providenciassem o atestado médico e roupa adequada para prática de atividade na piscina. Os responsáveis assinaram o termo

de compromisso quanto a participação no projeto de hidroterapia e também o termo de compromisso com as normas da instituição, onde também consta a cláusula par autorização de imagem em divulgações de documentos, trabalhos ou eventos da instituição (em anexo).

O projeto foi aplicado nos meses de abril a novembro de 2024, semanalmente nas terças-feiras pela manhã, com duas turmas de 3 pacientes cada. A sessão teve duração de trinta minutos, sendo realizados exercícios ativos e ativos assistidos, englobando treino de marcha, exercícios de fortalecimento para membros superiores e inferiores, alongamentos e relaxamento.

Os atendimentos foram realizados na piscina localizada no Centro de Convivência da Terceira Idade em Morro da Fumaça, um local disponibilizado pela secretaria de assistência social em parceria com a secretaria de saúde do município de Morro da Fumaça para atender de forma gratuita os pacientes do CAESP Bem Me Quer (figura 1).

Os pacientes foram acompanhados pela fisioterapeuta responsável pelos atendimentos e por uma professora da instituição para auxiliar na entrada e saída da piscina.



**Figura 1:** Grupo de pacientes com a Fisioterapeuta, chegando ao Centro de Convivência da Terceira Idade, para sessão de hidroterapia.

**Fonte:** Arquivos da Apae, 2024.

O grupo analisado foi um número de 6 educandos, com diagnósticos diversos, graus variados de comprometimento motor e idades distintas variando entre 32 a 68 anos (quadro 1).

**Quadro 1:** Sujeitos participantes do projeto

| Nome     | Data de Nascimento | CID  | Comprometimento   |
|----------|--------------------|------|---|
| J.P.D.P. | 10/01/1960         | F720 | Diminuição de mobilidade e força, diminuição de equilíbrio, alteração postural.                                     |
| A.M.A.   | 04/02/1956         | F710 | Diminuição de mobilidade e força, diminuição de equilíbrio, alteração postural, obesidade, HAS, pouco comunicativa. |
| R.C.B.   | 30/12/1989         | F720 | Diminuição de mobilidade e força, diminuição de equilíbrio, alteração postural, introspectiva, pouco comunicativa.  |
| E.F.A.   | 18/09/1962         | F711 | Diminuição de mobilidade e força, diminuição de equilíbrio, alteração postural, hemiplegia a esquerda.              |
| I.Z.R.   | 03/05/1992         | F711 | Diminuição de equilíbrio e força, obesidade.  |
| C.B.F.   | 22/03/1981         | F720 | Quadriparesia, diminuição de mobilidade, força e equilíbrio, dificuldade de locomoção.                              |

**Fonte:** Arquivo dos prontuários, 2024.

As principais alterações, identificadas no grupo em estudo, incluíram déficits na coordenação motora ampla, equilíbrio, amplitude de movimento em membros superiores e inferiores, força muscular global, locomoção, alterações posturais, obesidade e alterações naturais do envelhecimento,

A análise dos resultados foi realizada de forma qualitativa, sendo analisados durante o período de aplicação do projeto, algumas características como: grau de independência dentro da água, locomoção, equilíbrio na marcha e na execução dos exercícios, evolução da mobilidade articular global, evolução da força muscular, postura e socialização.

Foi utilizado como instrumento de avaliação a Escala de Katz, um instrumento para avaliar a capacidade de uma pessoa em realizar seis Atividades Básicas da Vida Diária

(ABVDs): comer, tomar banho, vestir-se, usar o banheiro, controlar a continência e realizar transferências.

Também foi coletado relatos dos pacientes, professores e familiares, buscando informações sobre mudanças relacionadas a qualidade de vida.

O protocolo de exercícios realizados, contou com treino de marcha alternando entre andar para frente, andar de costas e por fim andar de lado, exercícios ativos com flutuadores em membros superiores utilizando movimentos alternados entre membros superiores, inferiores e tronco; alongamento para membros superiores, inferiores e tronco utilizando a barra fixada na piscina, uso de espaguete para flutuação para realização do movimento de pedalar com membros inferiores; finalização com relaxamento através de alongamentos de cervical.

O nível de esforço dos exercícios, foram baseados na percepção de esforço de cada paciente, sendo incentivado a cada atendimento aumentar a velocidade de execução, provocando um aumento da resistência da água na execução dos exercícios. A individualidade e condicionamento de cada paciente foi respeitada.

Após o atendimento, os pacientes, se direcionaram até o vestiário para banho e troca de roupa, sendo auxiliados por uma professora do CAESP, quando necessário.

A ida e a volta dos pacientes até o local de atendimento, foi realizado pelo carro e motorista disponibilizado pelo CAESP Bem Me Quer.

## 2.2 Resultados e Discussão

Com base nos atendimentos aplicados em meio aquático, foi possível verificar resultados satisfatórios através da observação na execução dos movimentos, exame físico fora do ambiente aquático, percepção do vínculo social, coleta de informações através de conversa informal com professores e familiares sobre a execução das atividades de vida diária e observação da qualidade funcional dos movimentos nas atividades desenvolvidas no CAESP.

Ficou evidente, a evolução dos pacientes no meio aquático, principalmente dos pacientes idosos, demonstrando maior segurança na execução dos exercícios pela melhora do equilíbrio e coordenação.

A hidroterapia como método terapêutico utiliza os princípios físicos da água associados aos benefícios da cinesioterapia e é considerada a atividade ideal para prevenir, manter, retardar, melhorar ou tratar as disfunções funcionais advindas com o envelhecimento e suas intercorrências. No envelhecimento o principal sintoma presente é a perda do equilíbrio e a conseqüente possibilidade de queda. Praticar a hidroterapia leva ao

desenvolvimento do equilíbrio e isso pode diminuir o risco de quedas (Silva e Ferreira, 2022).

O envelhecimento, foi um dos principais pontos avaliados neste estudo, desta forma, os cuidados baseados na modificação do ambiente físico e social poderá acrescentar qualidade aos anos de vida da pessoa com deficiência que está envelhecendo, visto que esses estão em posição de vulnerabilidade perante a sociedade (Martins et al., 2020).

Desta forma, é notável a importância dos pacientes na terceira idade praticarem a atividade de hidroterapia, visto que tem influência direta na manutenção e melhora das funções musculoesqueléticas e também de funções vitais para as habilidades motoras.

Diversos estudos apontam sobre a melhora do equilíbrio postural e da marcha em indivíduos praticantes de hidroterapia, aumento do equilíbrio e redução do risco de quedas nas idosos (Santos et al., 2024).

Percebeu-se também evolução na socialização de alguns pacientes que se mostravam muito calados e com pouca interação. Alguns, ao entrarem na piscina logo abriam um sorriso e demonstravam satisfação em estarem ali, como exemplo, falavam expressões como “que água quentinha”, “eu estou gostando”, “que coisa boa isso aqui”, entre outras falas positivas ditas ao serem questionados.

[...], a hidroterapia promove a socialização e interação entre os pacientes, criando um ambiente inclusivo e acolhedor que contribui para o bem-estar emocional e mental desses indivíduos. A terapia aquática também pode aumentar a autoconfiança e autoestima dos pacientes, à medida que eles adquirem novas habilidades e superam desafios na água [...] (Araújo et al., 2024).

Outro fator importante dentre os sinais observados, foi a importância da hidroterapia no controle da obesidade, visto que entre os indivíduos analisados, havia um paciente com obesidade e dificuldades para execução de determinados exercícios em solo, sendo a hidroterapia um ótimo recurso para execução dos movimentos, ao mesmo tempo que favorece o gasto calórico.

A obesidade, em função da maior descarga de peso nas articulações, gera dificuldades de locomoção e aumento na prevalência de doenças, influenciando de forma negativa na qualidade de vida e no estado psicológico de uma pessoa (Tavares et al., 2020).

Nos pacientes com diminuição de amplitudes de movimento e força em decorrência de alterações neurológicas, também é notável que a água favorece a fluidez no movimento tendo a resistência da água como auxílio para o equilíbrio e execução dos exercícios, melhorando força e mobilidade.

A água possibilita uma ampla variedade de exercício e atividades com o mesmo objetivo. Por si só, é um elemento lúdico que motiva e traz desafios, especialmente em tratamento de longo prazo. Pessoas que apresentam limitações específicas podem receber atenção especial às áreas do movimento, motricidade, amplitudes, coordenação, planejamento, força, capacidade respiratória, controle oral e habilidades físicas (Garcia et al., 2012).

É notável, dentro do campo da autonomia e independência, o quanto é importante para as pessoas com deficiência se sentirem seguros e independentes estando dentro de uma atividade que é direcionada à toda sociedade, fortalecendo a ideia de igualdade e equidade sem pensamentos capacitistas em torno de suas habilidades motoras.

Dentre os relatos dos professores e familiares, destacou-se a melhora nas habilidades motoras finas, como manusear tesoura e outros trabalhos manuais, melhora na marcha durante deslocamentos no CAESP e também melhora da disposição em casa, sendo que alguns familiares, relataram ser o dia da hidroterapia o mais aguardado pelos participantes.

Dentro da escala de avaliação de Katz, nas seis atividades de ABVDs avaliadas, houve melhora no ato de tomar banho, vestir-se, controlar a continência e realizar transferências.

O Índice de KATZ foi desenvolvido para avaliar o grau de dependência do idoso baseado na necessidade ou não de auxílio para realizar atividades básicas da vida diária. No final, o paciente pode ser classificado com dependência, dependência parcial ou independência (Leite et al., 2020).

Dos 6 pacientes avaliados, 4 são classificados como pacientes independentes, 1 com dependência parcial e 1 com dependência.

Sobre a necessidade de assistência às pessoas com deficiência, o mais importante é a maneira de prestar apoio e estar junto da pessoa com deficiência, estabelecendo-se uma relação de respeito, compreensão e cooperação, onde as fontes de apoio e ajuda podem ser: a família, os amigos, os profissionais de saúde, as instituições, os prestadores de serviços, entre outros (Othero e Ayres, 2012).

### **3 Considerações Finais**

A atividade física é essencial para a saúde e qualidade de vida de qualquer pessoa, com ou sem deficiência. Ela proporciona a descoberta de potenciais, ao ultrapassar barreiras e ideias estabelecidas sobre desempenho e capacidade, permitindo a inclusão pessoal e social combatendo a indiferença e a rejeição.

A hidroterapia é um método eficiente como modalidade terapêutica para tratamento e prevenção em saúde, sendo comprovado os benefícios tanto em pessoas com deficiências como sem deficiências. Com ela pode-se alcançar resultados positivos nas áreas motora, sensorial e psicossocial.

Foi relevante a melhora do desempenho nas atividades básicas de vida diária principalmente em tomar banho, vestir-se, controlar a continência e realizar transferências.

Dentre as muitas atividades físicas que existem hoje, a hidroginástica ou hidroterapia é eficaz e eficiente, pois ajuda a melhorar a qualidade de vida e ajuda a controlar as mudanças que ocorrem no processo natural de envelhecimento, promovendo independência, autoestima e equilibrando as atividades diárias, e o mais importante: não é somente bom para a saúde, mas para a vida como um todo, com ênfase nos aspectos sociais e psicológicos. 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 sensorial, visual e vestibular.

Este estudo comprovou, excelentes ganhos físicos e sociais no grupo avaliado, sendo considerada a hidroterapia, uma técnica importante para pessoas com deficiência.

## Referências

ARAUJO, A.O., SANTOS, E.R., ABDALLA, M.A., ARAUJO, N.B.A., SOUZA, J.A. Efeitos da hidroterapia em pacientes portadores de síndrome de down: uma revisão de literatura. *Ciências da Saúde*, v. 29, ed. 140, Nov, 2024.

BASÍLIO R, NICOLINO T. O processo de envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com os passa dos anos. *Revista científica internacional*. ISSN: 1679 – 9844 edição 20, volume 1, artigo nº 7, janeiro/março, 2012.

BEGATE, P., RICARDO, A., & SAWAZKI, G. Avaliação do desempenho funcional de idosos institucionalizados e não institucionalizados através do teste Timed Up and Go (TUG). *Revista Brasileira de Saúde Funcional*, Salvador, p. 43-52. 2009

CANDELORO JM, CAROMANO FA. Efeito de um programa de hidroterapia na flexibilidade e na força muscular de idosas. *Revista Brasileira de Fisioterapia*. São Carlos. v.1, n.4, p. 303-309, 2012.

CAROMANO, F.A. e CANDELORO, J.M. Fundamentos da Hidroterapia para Idosos. *Arg Ciências Saúde Unipar*, 5(2), p. 187-195, 2001.

GARCIA MK, JOARES EC, SILVA MA, BISSOLOTTI RR, OLIVEIRA S, BATTISTELLA LR. Conceito Halliwick inclusão e participação através das atividades aquáticas funcionais. *Acta Fisiatr*. v. 19, n.3, p. 142-50, 2012.

LEITE AK, LOVADINI VL, SANTOS, TM, OLIVEIRA, BM, FERREIRA, LB. Capacidade funcional do idoso institucionalizado avaliado pelo KATZ. *Revista Enfermagem Atual*. v. 91, n. 29, jan/fev/março. 2020. Disponível em: <https://revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/640>

MARTINS JA, WATANABE HAW, BRAGA VAS, JESUS MCP, MERIGHI MAB. Older adults with physical disabilities: vulnerabilities relative to the body, the physical and social environment. *Revista Brasileira de Enfermagem*. v. 73. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0175>, 2020.

OTHERO, M.B., AYRES, J.R.C.M. Healthcare needs of people with disabilities: subjects'perspectives through their life histories. *Interface - Comunic.*, Saude, Educ., v.16, n.40,p.219-33, jan./mar, 2012.

RESENDE SM, RASSI CM, VIANA FP. Efeitos da hidroterapia na recuperação do equilíbrio e prevenção de quedas em idosas. *Rev Bras Fisioter*, São Carlos, v. 12, n. 1, p. 57-63, jan./fev, 2008.

SANTOS, M.C.M, COSTA, T.M., FELINTO, I.S., SILVA, S.R.R. Repercussões da hidroterapia no tratamento do equilíbrio em idosos: uma revisão da literatura. *Revista Diálogos em Saúde*. v.7, n.1, p. 290, Jan/Maio, 2004.

SILVA, R.P, FERREIRA, T.V. Eficácia de hidroterapia para melhor qualidade de vida em idosos. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*. v.5, maio, 2022.

SILVA, X.L.N., AZEVEDO, L.F., FERREIRA, T.V. Benefícios da hidroterapia em portadores de síndrome de down: uma revisão da literatura. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*. São Paulo, v.8, n.05, maio, 2022.

TAVARES, D. I., CARGNELUTTI, A., NUNES, F. B., BRANCO, J. C., VENDRUSCULO, A. P. Efeito da Fisioterapia Aquática na dor de mulheres obesas sedentárias. *Revista Kairós-Gerontologia*, São Paulo, v. 23, n.1, p. 309-322, 2020.