

## BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PORTADORES DE OSTEOARTROSE

*Érica Carvalho Azevêdo<sup>1</sup>, Sheilla Tribess<sup>2</sup>, Kelsyanne de Castro Carvalho<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>Facime; Quadra 12, Casa 03; Conjunto Saci, Teresina – PI; CEP: 64020-230; ericazvdo@yahoo.com.br

<sup>2</sup>UFPI; Quadra 12, Casa 03; Conjunto Saci, Teresina – PI; CEP: 64020-230; sheillatribess@hotmail.com

<sup>3</sup>FSA; Quadra 12, Casa 03; Conjunto Saci, Teresina – PI; CEP: 64020-230; kelsyanne@hotmail.com

**Resumo:** É notável o aumento da população idosa em todo o mundo. A mudança na estrutura etária acontece também no Brasil, gerando uma necessidade de ações governamentais que proporcionem aos idosos um aumento na longevidade. **OBJETIVO:** O objetivo deste trabalho visa analisar os benefícios decorrentes da prática de atividades aquáticas em idosos portadores de osteoartrose. **METODOLOGIA:** Foi adotado o método de revisão literária de bibliografias através de pesquisa em capítulos de livros, artigos científicos, revistas especializadas e bases eletrônicas de dados como Scielo, Medline e Lilacs. **RESULTADOS:** As modificações decorrentes do processo de envelhecimento afetam o organismo como um todo. A prática responsável e sistematizada de exercícios físicos proporciona um envelhecimento mais saudável e dinâmico. **DISCUSSÃO:** Os estudos comprovam que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem. Os principais benefícios que a prática de exercícios físicos promove é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos. **CONCLUSÃO:** As atividades aquáticas, é instrumento eficaz na melhoria da qualidade de vida em idosos portadores de osteoartrose.

**Palavras chave:** qualidade de vida, idosos, atividade aquática e osteoartrose

**Área do Conhecimento:** Ciências da Saúde

### Introdução

O envelhecimento é um processo natural na vida dos seres vivos em que ocorrem alterações biológicas, psicológicas e sociais, que com o passar do tempo leva a uma redução gradual das capacidades de adaptação e de desempenho psicofísico do indivíduo, culminando com a morte do mesmo.

Quando essas alterações são próprias do envelhecimento natural, é chamada senescência ou envelhecimento primário; quando existe agravamento dessas alterações decorrentes de patologias ou influência ambiental é denominado senilidade ou envelhecimento secundário. Lembrando que o envelhecimento saudável impõe não só boa condição física e mental, como também a inclusão social que lhe permita desempenhar tais funções.

Hoje, a maior expectativa de vida no Brasil, está na região sul (70,4 anos), e a menor é a do nordeste (64,8 anos). Segundo projeções estatísticas da OMS, o país estará em 2025 na sexta colocação em população de idosos no mundo, com aproximadamente 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais.(3)

As doenças reumáticas são classificadas de acordo com os mecanismos de lesão ou localização preferencial da doença em: doenças difusas do tecido conjuntivo, vasculites sistêmicas, espondiloartropatias, doenças osteometabólicas, doenças articulares degenerativas, artropatias

microcristalinas, artropatias reativas, reumatismos extraarticulares, artrites intermitentes, artropatias secundárias a outras doenças não reumáticas.(6) A osteoartrose está inserida nas doenças articulares degenerativas e será a doença em foco neste estudo, por ser a patologia reumática mais comum, principalmente entre a população senil. A hidroterapia e a hidroginástica buscam a recuperação motora, psicoemocional, e funcional de uma pessoa, por meio de atividades dentro de uma piscina construída especialmente para este fim.

O objetivo deste trabalho visa analisar os benefícios decorrentes da prática de atividades aquáticas em idosos portadores de osteoartrose, no que diz respeito à melhoria de qualidade de vida.

### Material e Método

Realizou-se uma revisão sistemática da literatura, através de pesquisa em capítulos de livros, artigos científicos, revistas especializadas e bases eletrônicas de dados como Scielo, Medline e Lilacs, buscando evidências científicas consistentes sobre o referido tema.

### Resultados

Diante do aumento da população idosa mundial, surge a preocupação em melhorar as condições de vida desse grupo. Os aspectos

referentes ao estilo de vida se referem às condições gerais da vida individual e coletiva: habitação, saúde, educação, cultura, lazer, alimentação, o nível sócio-econômico, a interação social, atividade intelectual, o auto-cuidado, o suporte familiar, a religiosidade, etc. A qualidade de vida individual é de extrema importância e é um assunto relevante no mundo moderno por ser o produto da interação entre as expectativas e realizações de uma pessoa, sendo descrita e medida em termos individuais, portanto numa análise subjetiva.

A osteoartrose é a mais importante doença reumática, por ser a mais comum, causando incapacidade, e por ocasionar grande impacto sócio-econômico.

O exercício físico pode auxiliar qualitativamente na vida do indivíduo portador de osteoartrose, minimizando os efeitos da doença e prevenindo quanto a sua evolução clínica. Contudo, deve ser incessantemente readaptado de acordo com o estágio da doença e o estado geral do paciente, especialmente se tratando de uma pessoa em idade avançada.

Exercer alguma atividade física diária é extremamente importante. Obviamente, deve-se respeitar a idade, o condicionamento físico e a gravidade do dano articular, sendo recomendado exercícios moderados e de baixo impacto. A hidroterapia e a hidroginástica, são úteis para a prevenção e o tratamento da osteoartrose.

## Discussão

Os estudos comprovam que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem. Dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos.(15)

A prática de exercício físico regular é aconselhada pela comunidade científica a fim de preservar o bem-estar físico, psíquico e social das populações. Atividade física age de forma benéfica no organismo, trazendo benefícios como correção postural, fortalecimento muscular e ósseo, equilíbrio, coordenação motora, oxigenação dos tecidos, controle da pressão arterial, prevenção das doenças coronárias, controle de peso, diminuição do risco de doenças metabólicas, melhoria de humor e sensação de bem-estar, melhoria das capacidades cognitivas e oxigenação cerebral, menor possibilidade de depressão, alívio do estresse, etc.(14)

A maior parte das limitações nos idosos está intimamente relacionada ao sedentarismo e pode ser prevenida ou tratada com estratégias que envolvem a atividade física nas suas mais diferentes modalidades e com os mais diversos objetivos.

Nas atividades aquáticas, as propriedades físicas da água ( densidade, flutuação, pressão hidrostática e viscosidade) proporcionam aos indivíduos que se exercitam, uma sensação de diminuição do peso corpóreo, liberação das articulações, bom funcionamento do sistema termorregulador, melhor irrigação, (por ativar artérias, veias e capilares); promove ainda o envolvimento da maioria dos grupos musculares, aumentando o tônus muscular, auxiliando também, ainda mais nos idosos, na movimentação das articulações, na flexibilidade, na diminuição da tensão articular (baixo impacto), na força, na resistência, nos sistemas cardiovascular e respiratório, no relaxamento, na diminuição das tensões mentais, entre outros. (2)

A atividade funcional de uma articulação é essencial para esta manter-se saudável e nutrida, dentro dos limites fisiológicos. As atividades hídras melhoram o funcionamento das articulações, diminuindo a necessidade do uso de medicamentos. Os exercícios em meio aquático é uma das modalidades mais indicadas para idosos portadores de osteoartrose. Além dos benefícios funcionais, a atividade física aquática também influencia o lado psicossocial, oferecendo um ambiente relaxante, permitindo ainda, um melhor convívio social que muitas vezes vai se perdendo com o avançar da idade.(8)

A pressão hidrostática, associada a viscosidade estimula constantemente as terminações sensitivas do corpo. O bombardeamento do estímulo sensorial é conduzido através de fibras que são mais largas e mais rápidas e tem uma maior condutividade que as fibras da dor. Como resultado, a percepção de dor do paciente fica bloqueada, assim essa redução é uma das maiores vantagens da terapia aquática.(17)

A osteoartrose é uma doença progressiva e os cuidados com pacientes acometidos por essa patologia requerem acompanhamento contínuo. O tratamento físico deve ser readaptado periodicamente, levando em consideração o grau da inflamação articular, os danos mecânicos, a presença de um derrame articular, a condição dos músculos, o estado geral do paciente e sua condição cardiorrespiratória. A opção pela cirurgia ortopédica se faz quando os meios de reabilitação não trazem mais resultados satisfatórios.(8)

É necessário ter cuidado para sinais e sintomas de exercícios excessivos, pois estes podem trazer maiores prejuízos à articulação. Geralmente, incluem como indicador de excesso de exercício o aumento de edema, dor que dura mais de duas horas após o exercício e aumento da fadiga. Embora, esses dados ainda necessitem de maiores investigações científicas.(18)

Alguns aspectos acabam prejudicando a pesquisa e o tratamento físico dos pacientes

portadores de osteoartrose. Entre eles o fato de não se poder parar ou reverter em definitivo o quadro patológico através dos exercícios motores. No entanto, é possível modificar o curso evolutivo da doença, diminuindo a dor e a rigidez das articulações, melhorando os movimentos e a capacidade geral do indivíduo, proporcionando, assim, uma melhor qualidade de vida.(15)

Para que o idosos tenham um desempenho satisfatório frente à prática de atividades físicas, faz-se necessária a observação de alguns fatores que interferem nas respostas aos estímulos aplicados. Um desses fatores interferentes é a adequação nutricional, com alimentos em quantidade e qualidade apropriadas para a idade. O estado de funcionalidade dos órgãos do sistema digestório influi significativamente na nutrição do idosos e conseqüentemente no seu desempenho físico. A alta ingestão de remédios também altera o metabolismo orgânico, podendo causar efeitos indesejáveis e prejudicar o funcionamento físico e mental. Alterações ambientais, como extremos de frio ou calor, provocam desequilíbrio fisiológico que comprometem a capacidade de desempenho do idoso.(3)

### Conclusão

As alterações advindas com o envelhecimento são progressivas e consideradas normais desde que não prejudiquem demasiadamente nas atividades de vida diária no cotidiano dos idosos. A prática regular de atividade física elimina e/ou alivia os sintomas das perdas que acometem as pessoas idosas. As atividades aquáticas são de significativa relevância quanto ao tratamento de doenças reumáticas como a osteoartrose, que acometem principalmente as pessoas idosas. Aliviando a dor, que é a principal sintomatologia da doença.

O tratamento da osteoartrose é complexo e multidisciplinar, envolvendo profissionais da área de saúde como médicos, fisioterapeutas, educadores físicos, nutricionistas e terapeutas ocupacionais. Além disso, as atividades aquáticas oferecem benefícios psicossociais, proporcionando uma melhor qualidade de vida.

### Referências

1. TRIBESS S.; VIRTUOSO Junior, J.S. *Prescrição de exercícios físicos para idosos*. Rev. saúde.com 2005; 1(2): 163-172
2. NOVAIS, Raquel Gomes. *A importância da hidroginástica na promoção da qualidade de vida em idosos*. Disponível na internet via <http://www.cdof.com.br/idosos4.htm> (acessado em 14/jun/07)

3. RAUCHBACH, R. *A atividade física para a 3ª idade: envelhecimento ativo, uma proposta para a vida*. Londrina: Midiograf, 2001.
4. GUCCIONE, Andrew. A. *Fisioterapia Geriátrica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002, 2ª edição
5. REBELATTO, José Rubens. *Fisioterapia geriátrica. A Prática da Assistência ao Idoso*. 1ª. ed. São Paulo: Manole, 2004.
6. Sociedade Brasileira de Reumatologia Disponível na internet via <http://www.reumatologia.com.br/> (acessado em 5/jun/07)
7. VECCHIA, R.D. et al. *Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo*. Rev Bras Epidemiol 2005; 8(3): 246-5.
8. MANIDI, M.J.; Michel, J.P. *Atividade Física para adultos com mais de 55 anos*. São Paulo: Manole, 2001.
9. FARIA, Ana Cristina N. B. *Alterações fisiológicas e anatômicas do envelhecimento*. Curso de especialização em geriatria, 2006. Disponível na internet via <http://www.ciape.org.br/matdidatico/anacristina/resumofisiologia.doc> (acessado em 22/jul/07).
10. MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.K.R. e BARROS NETO, T.L. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. *Rev. Bras. Ciên e Mov.*, Brasília, 8(4): 21 – 32, 2000.
11. SILVA, Ana Paula Gonçalves. *A fisioterapia na atenção primária ao idoso: uma revisão da literatura*. 2005 f. 73f. Dissertação (mestrado em promoção de saúde)- Universidade de Franca, Franca.
12. TEIXEIRA, Paulo. *Envelhecendo passo a passo* (2006). Disponível na internet via <http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/A0283.pdf> (acessado em 20/jul/07)
13. JUNCEIRO, João Claudino. O envelhecimento: Do envelhecimento biológico ao envelhecimento demográfico. Disponível na internet via <http://www.essp.pt/siteasmp/pdf/colab/claudio/ebed.pdf>
14. ARAÚJO, Aroldo. O processo de envelhecimento e suas alterações fisiológicas no organismo. <http://www.cdof.com.br/O%20PROCESSO%20ODE%20ENVELHECIMENTO%20E%20SUAS%20ALTERA%C7%D5ES%20FISIOLOGICAS%20NO%20ORGANISMO.pdf> (acessado em 29/jul/07)
15. FRANCHI, Kristiane M. B; JUNIOR, Renan M. M. *Atividade Física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade*. RBPS 2005; 18 (3) : 152-156

16. SILVA, Bethânia F; BATISTA, Cristiane S.  
*Tratamento fisioterápico no paciente portador de osteoartrose de joelho*. Disponível na internet via  
<http://www.ucg.br/fisiomonografia27.PDF> (acessado em 22/jul/07)
17. DURANTE, Renato A; GENOVEZ, Bruna; FIORELLI, Alexandre. *Efeitos da hidrocinesioterapia na dor em indivíduos com osteoartrose*. Disponível na internet via  
[http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaud e/fisioterapia/cinesio/hidrocinesio\\_renato.htm](http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaud e/fisioterapia/cinesio/hidrocinesio_renato.htm)(acessado em 21/jul/07)
18. MARQUES, Amélia Pasqual; KONDO, Akemi. A fisioterapia na osteoartrose: uma revisão da literatura. Rev Bras Reumatol – Vol. 38 – Nº 2 – Mar/Abr, 1998.