

ANÁLISE DO EQUILÍBRIO PRÉ E PÓS INTERVENÇÃO COM HIDROCINESIOTERAPIA EM IDOSAS AVALIADOS NA UNIVERSIDADE ABERTA À TERCEIRA IDADE (UNATI) NO PRIMEIRO SEMESTRE DE 2016

Autores

Thaís Modesto Ranchel (1); Leticia Aguiar Guimarães (2); José Roberto de Souza Júnior (3); Marcelo Silva Fantinati (4); Elizabeth Rodrigues de Moraes (5); Adriana Marcia Monteiro Fantinati (6).

Afiliação

(1), (2) Acadêmica do curso de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GO) – Goiânia – Goiás – Brasil. (3) Fisioterapeuta na Clínica Escola Vida da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC – GO) - Goiânia- Goiás- Brasil. (4) Docente do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás (UEG) Campus Goiânia/ESEFFEGO – Goiânia – Goiás – Brasil (5), (6) Docente do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás (UEG) Campus Goiânia/ESEFFEGO – Goiânia – Goiás – Brasil e da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GO) – Goiânia – Goiás – Brasil.

Introdução: O envelhecimento é inevitável. Com o passar dos anos vão se tornando maiores os níveis de limitações sobre as atividades de vida diária aumentando os riscos de queda, devido às mudanças corporais que levam a diminuição das capacidades funcionais, como equilíbrio e marcha. Nesse processo é imprescindível um tipo de atividade física e, os exercícios terapêuticos na água são os mais indicados por facilitar a mobilidade articular e por diminuir os riscos de queda. **Objetivo:** Analisar o equilíbrio antes e após um protocolo de hidrocinesioterapia em idosos integrantes da oficina FISIOAGUA da UNATI. **Materiais e Métodos:** Pesquisa quase experimental de natureza epidemiológica, com idosas ativas, aprovada pelo comitê de ética da Pontifícia Universidade Católica de Goiás sob parecer de número 968807/2015. Foi realizado um programa de hidrocinesioterapia durante três meses, duas vezes por semana, cinquenta minutos. O equilíbrio foi avaliado por meio do teste Quick Screen e pelo Short Physical Performance Battery (SPPB). A análise dos dados foi realizada no SPSS versão 22.0. Inicialmente foi feito o teste de normalidade de Shapiro-Wilk e posteriormente a comparação dos dados pelo teste de Wilcoxon. Foi adotado nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** A amostra foi composta por um grupo de 29 idosas, com média de idade de 67,37 anos sendo que 48,3% delas apresentam sobrepeso. Predominantemente casadas e com primeiro grau de ensino completo. Ao comparar o equilíbrio antes e após o programa, observou-se melhoras estatisticamente significantes em todos os aspectos avaliados: Quick ($p=0,000$), velocidade de marcha ($p=0,029$), sentar e levantar ($p=0,000$) e SPPB ($p=0,000$). **Conclusão:** Foi possível concluir que o exercício terapêutico na água proporciona de fato grandes melhoras no equilíbrio, na velocidade de marcha e na destreza de sentar e levantar, diminuindo o risco de queda nessa população.