

# ESTUDO COMPARATIVO DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA CONVENCIONAL E HIDROPILATES EM IDOSAS

Luísa Deboni Bao<sup>1</sup>, Reni Volmir dos Santos<sup>2</sup>

## Resumo

Com o passar dos anos, o organismo humano passa por um processo natural de envelhecimento, gerando modificações funcionais e estruturais no organismo, para isso novas propostas terapêuticas são instituídas a esta população, como o emprego do meio aquático, devido às propriedades físicas da água, que proporcionam relaxamento, alívio da sobrecarga das articulações, facilitando os exercícios, entre outros. Desta forma, o presente trabalho tem como objetivo verificar os efeitos da Fisioterapia Aquática Convencional e do método Hidropilates em idosas. A amostra constituiu de 34 idosas divididas por sorteio em dois grupos, sendo o grupo A, Fisioterapia Convencional, e o grupo B, Hidropilates. Inicialmente as idosas responderam ao questionário *Short-Form Health Survey* (SF – 36) sobre a qualidade de vida e avaliadas quanto ao equilíbrio pela Escala de equilíbrio de Berg (*Berg Balance Scale*) e a força de preensão manual através do emprego de um dinamômetro manual da marca Pro Fisiomed®. Após os grupos foram submetidos a 10 sessões de fisioterapia aquática, duas vezes por semana, por 50 minutos cada sessão, com 10 minutos de aquecimento, 10 minutos de alongamento, 20 minutos de Fisioterapia Convencional ou Hidropilates e 10 minutos de relaxamento ou desaquecimento. Observou-se melhora estatisticamente significativa na qualidade de vida dos 8 domínios avaliados, equilíbrio e força de preensão manual de ambos os grupos, pelo teste Wilcoxon,  $p < 0,05$ . Na comparação entre os grupos, foi observada significância estatística no equilíbrio no grupo A, pelo teste Kruskal-Wallis,  $p < 0,05$ . Conclui-se que os métodos, fisioterapia aquática convencional e Hidropilates, mostraram-se eficazes para a amostra estudada.

**Palavras-chave:** Hidropilates, fisioterapia aquática convencional, equilíbrio, qualidade de vida, preensão manual.