

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.1802186>

## **PROJETO AQUATIVIDADE: PRÁTICAS DE PROMOÇÃO À SAÚDE DE ADULTOS E IDOSOS COM DOR CRÔNICA**

### **AQUATIVITY PROJECT: HEALTH PROMOTION PRACTICES FOR ADULTS AND ELDERLY PEOPLE WITH CHRONIC PAIN**

*Dayane Gomes da Nóbrega<sup>1</sup>*  
Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-4549-5911>

*Vanessa da Borburema Cazé<sup>2</sup>*  
Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-4082-5065>

*Rayane Cardoso Flores<sup>3</sup>*  
Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-6533-7494>

*Maria Clara Souza Lopes<sup>4</sup>*  
Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-8920-6091>

*Gesiane Barbosa Alves<sup>5</sup>*  
Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-7819-9332>

*Maria Olímpia Sousa Costa<sup>6</sup>*  
Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-9526-8635>

*Laura de Sousa Gomes Veloso<sup>7</sup>*  
Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3522-9449>

*Emanuelle Malzac Freire de Santana<sup>8</sup>*  
Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4704-6666>

<sup>1</sup>Graduanda em Fisioterapia. Faculdades Nova Esperança. E-mail: dayane6g@gmail.com

<sup>2</sup>Graduanda em Fisioterapia. Faculdades Nova Esperança. E-mail: vanessacaze6@gmail.com

<sup>3</sup>Graduanda em Fisioterapia. Faculdades Nova Esperança. E-mail: cardosorayane584@gmail.com

<sup>4</sup>Graduanda em Fisioterapia. Faculdades Nova Esperança. E-mail: lopessouzaclara2006@gmail.com

<sup>5</sup>Graduanda em Fisioterapia. Faculdades Nova Esperança. E-mail: gesianebarbosa705@gmail.com

<sup>6</sup>Graduanda em Fisioterapia. Faculdades Nova Esperança. E-mail: maria.olimpiasc@outlook.com

<sup>7</sup>Fisioterapeuta. Doutora em Enfermagem. Faculdades Nova Esperança. E-mail: laurasgveloso@hotmail.com

<sup>8</sup>Fisioterapeuta. Doutora em Enfermagem. Faculdades Nova Esperança. E-mail: manumalzac@gmail.com

## RESUMO

Evidências científicas demonstram que a adoção de exercícios terapêuticos aquáticos, associados a técnicas de autocuidado e manejo da dor, pode modificar positivamente o limiar de dor e a percepção de incapacidade. Neste cenário, surge o projeto de extensão universitária Aquatividade, com a finalidade de fomentar práticas de promoção à saúde do adulto e da pessoa idosa com dor crônica por meio da educação em saúde e dos efeitos fisiológicos e terapêuticos da Fisioterapia Aquática. O objetivo deste estudo foi apresentar a proposta do projeto Aquatividade. Para sua execução, serão incluídas pessoas com idade igual ou superior a 45 anos, com queixas dolorosas persistentes há mais de três meses, independentes funcionalmente, de ambos os sexos e com boa compreensão de comandos verbais. Serão excluídos aqueles que apresentarem quadro de instabilidade hemodinâmica, incontinência urinária/fecal, processos infectocontagiosos, falta controle clínico de patologias crônicas. O projeto será realizado em 7 etapas, a saber: (1) seleção dos extensionistas voluntários por meio de entrevista, avaliação teórica e análise do desempenho acadêmico; (2) treinamento dos extensionistas quanto a aplicabilidade dos instrumentos de avaliação; (3) definição das estratégias de educação em saúde; (4) treinamento dos extensionistas quanto ao protocolo terapêutico em meio aquático; (5) acolhimento e avaliação multidimensional dos participantes; (6) aplicação do protocolo de atendimento; (7) reuniões sistematizadas. Estima-se que, com a realização do projeto Aquatividade, seja possível oferecer ao participante um conjunto de estratégias integradas para o tratamento e manejo da dor crônica., configurando-o como uma importante ferramenta de gerenciamento do envelhecimento saudável.

**Palavras-chave:** Promoção da saúde; Saúde da Pessoa idosa; Adulto; Dor Crônica; Fisioterapia Aquática.

## ABSTRACT

Scientific evidence shows that the adoption of aquatic therapeutic exercises, associated with self-care and pain management techniques, can positively modify the pain threshold and the perception of disability. In this scenario, the Aquatividade university extension project emerged, with the purpose of promoting health promotion practices for adults and elderly people with chronic pain through health education and the physiological and therapeutic effects of Aquatic Physiotherapy. The objective of this study was to present the proposal for the Aquatividade university extension project. For its implementation, individuals aged 45 years or older, with persistent pain complaints for more than three months, functionally independent, of both sexes and with good understanding of verbal commands will be included. Those who present hemodynamic instability, urinary/fecal incontinence, infectious-contagious processes, lack of clinical control of chronic pathologies will be excluded. The project will be carried out in 7 stages, namely: (1) selection of volunteer extensionists through interview, theoretical evaluation and analysis of academic performance; (2) training of extension workers on the applicability of assessment instruments; (3) definition of health education strategies; (4) training of extension workers on the therapeutic protocol in aquatic environments; (5) reception and multidimensional assessment of participants; (6) application of the care protocol; (7) systematized meetings. It is estimated that, with the implementation of the Aquatividade project, it will be possible to offer participants a set of integrated strategies for the

treatment and management of chronic pain, configuring it as an important tool for managing healthy aging.

**Keywords:** Health promotion; Elderly health; Adult; Chronic pain; Aquatic physiotherapy.

## INTRODUÇÃO

O acelerado envelhecimento populacional e a tríplice carga de adoecimento, aliados aos avanços econômicos, políticos, sociais e culturais, têm levado a um aumento significativo na prevalência e incidência de condições crônico-degenerativas não transmissíveis, de modo a impactar negativamente sobre a qualidade de vida e funcionalidade (Andrade, 2017; Miranda; Camarano; Veras, 2016).

A dor crônica em adultos e idosos representa um desafio para a saúde pública e exige diagnóstico, mensuração, avaliação e tratamento adequados. As intervenções devem visar reduzir as morbididades decorrentes de seus efeitos secundários e preservar ou otimizar a capacidade funcional dessa parcela da população (Esquenazi; Silva; Guimarães, 2014).

Compreender os complexos mecanismos da dor é fundamental para definir o melhor tratamento para pacientes com dor crônica. A abordagem contemporânea da dor não se limita ao alívio sintomático, mas busca controlá-la com base em seus mecanismos fisiopatológicos e Biopsicossociais (Celich; Galon, 2009).

Nesse contexto, as iniciativas de promoção, assistência e reabilitação em saúde devem priorizar a otimização, recuperação ou manutenção da capacidade funcional. As atividades aquáticas são ferramentas eficazes para um envelhecimento ativo e saudável, incentivando a autonomia e a independência. O efeito motivador da água cria um ambiente favorável para o controle dos agravos associados à dor crônica, proporcionando benefícios terapêuticos amplos, tanto físicos quanto psicológicos (Cunha *et al.*, 2001; Aquino *et al.*, 2016).

Considerando o envelhecimento como um processo complexo, heterogêneo e multidimensional, e os impactos devastadores da dor crônica na funcionalidade e na qualidade de vida, os profissionais de saúde devem adotar uma abordagem integral e multidimensional. A extensão universitária deve reunir docentes e discentes para promover ações específicas em saúde e despertar em adultos e idosos com dor crônica o desejo de participação ativa na sociedade, reavivando o significado de vida em face das limitações da dor (Coimbra; Martins, 2013).

Neste ínterim, surge o projeto de extensão universitária Aquatividade, com a finalidade de fomentar práticas de promoção à saúde do adulto e da pessoa idosa com dor crônica por meio da educação em saúde e dos efeitos fisiológicos e terapêuticos da Fisioterapia Aquática. Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi apresentar a proposta do projeto Aquatividade.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um projeto de extensão universitária que será desenvolvido no Espaço de Terapias Aquáticas da Clínica Escola de Fisioterapia das Faculdades Nova Esperança no decorrer do ano letivo de 2025.

Serão incluídas pessoas com idade igual ou superior a 45 anos, com queixas dolorosas e persistentes há mais de três meses, independentes funcionalmente, de ambos os sexos e com boa compreensão de comandos verbais. Serão excluídos aqueles que apresentarem, no decorrer das atividades propostas, quadro de instabilidade hemodinâmica, incontinência urinária/fecal, processos infectocontagiosos, falta controle clínico de patologias crônicas como diabetes, hipertensão arterial, dislipidemia e/ou coronariopatas.

O projeto será desenvolvido de acordo com as seguintes etapas metodológicas:

- Etapa 1: Seleção dos extensionistas voluntários por meio de entrevista, avaliação teórica e análise do desempenho acadêmico;
- Etapa 2: Treinamento dos extensionistas voluntários quanto a aplicabilidade dos instrumentos de avaliação fisioterapêutica referentes a coleta de dados sociodemográficos; anamnese; análise de percepção dolorosa pela Escala Visual Analógica (EVA); avaliação cognitiva através do Miniexame do Estado Mental; aspectos gerais do exame físico aliados aos testes funcionais da capacidade funcional, como Time up and Go (TUG), Velocidade Habitual da Marcha, Marcha Estacionária de 2 minutos, Teste de Sentar e Levantar de 5 repetições (TSL5R), Força de Prensão Palmar, Teste de Equilíbrio Estático, Teste de Apoio Unipodal, Teste de Integração Sensorial, Medical Research Council (MRC), além da aplicação de escalas internacionalmente reconhecidas como o Índice de Katz e a Escala de Lawton e Brody;
- Etapa 3: Definição das estratégias de educação em saúde a partir de discussão coletiva entre docentes e discentes;

- Etapa 4: Apresentação e treinamento dos extensionistas quanto ao protocolo terapêutico em meio aquático baseado no método Hidrocinesioterapia;
- Etapa 5: Acolhimento e avaliação multidimensional dos participantes;
- Etapa 6: Aplicação do protocolo de atendimento, com frequência semanal e duração total de 90 minutos cada, envolvendo a seguinte sequência de atividades:
  - Verificação dos sinais vitais prévia e posterior à realização das atividades aquáticas;
  - Realização de roda de conversa sobre educação em saúde, práticas de autocuidado, prevenção de quedas/comorbidades associadas ao envelhecimento e proteção de direitos.
  - Realização de atividades em meio aquático, conforme as fases terapêuticas do método Hidrocinesioterapia, a saber: aquecimento, alongamento, exercícios funcionais e relaxamento;

Os exercícios terapêuticos serão realizados de maneira lenta, associados à respiração e sem esforço, executados em 5 repetições de 3 séries intercaladas com aumento gradativo de acordo com a individualidade de cada participante. Após 10 atendimentos, os participantes deverão ser reavaliados, tendo seus resultados arquivados em um banco de dados.

- Etapa 7: Realização de reuniões sistematizadas para elaboração de banco de dados e construção de material técnico-científico e suplementares de educação em saúde.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Espera-se que no projeto AquAtividade possa ser criado um ambiente favorável ao desenvolvimento de vínculos socioafetivos e relações intergeracionais, que se referem à interação e troca de experiências entre pessoas de diferentes faixas etárias, fundamental para a construção de uma sociedade mais inclusiva, solidária e equilibrada, visto que contribuem para a criação de uma rede de apoio social, a preservação de tradições e o fortalecimento de laços comunitários.

A atuação no projeto também promoverá a capacitação discente com o aprimoramento das práticas de educação e promoção da saúde direcionadas à rede de atenção à saúde do adulto e da pessoa idosa com dor crônica, fomentando a ampliação do conhecimento teórico-prático sobre a inserção da assistência multidisciplinar na comunidade local.

Neste ínterim, o projeto proporcionará a ampliação da rede de assistência à saúde de adultos e idosos com dor crônica, seguindo as diretrizes da Portaria GM n.º 483/2014 ao utilizar os efeitos lúdicos e terapêuticos das intervenções aquáticas, integrando os pilares formativos básicos para a

formação de futuros fisioterapeutas à realidade das Redes de Atenção à Saúde (RAS) nas quais atuarão (Miranda; Camarano; Veras, 2016).

Logo, a combinação da fisioterapia aquática com a educação em saúde cuidado poderá auxiliar na facilitação do manejo da dor de forma eficaz e segura, além de proporcionar melhora da mobilidade, da força muscular, do equilíbrio e da coordenação e prevenir quedas, possibilitando assim um envelhecimento mais autônomo aos participantes, como descrito nos estudos conduzidos por Siqueira *et al.* (2017) e Abreu *et al.* (2020).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estima-se que, com a realização do projeto Aquatividade, seja possível, fomentar práticas de promoção à saúde do adulto e da pessoa idosa com dor crônica por meio da educação em saúde e dos efeitos fisiológicos e terapêuticos da Fisioterapia Aquática, o que possibilitará oferecer ao participante um conjunto de estratégias integradas para o tratamento e manejo da dor crônica.

Essa abordagem não só auxiliará a aliviar a dor, mas promoverá importantes benefícios sobre os aspectos físicos e funcionais, além de proporcionar um espaço para a promoção do autocuidado e do bem-estar emocional, configurando o projeto como uma importante ferramenta para gerenciamento do envelhecimento saudável.

## REFERÊNCIAS

ABREU, J. B.; LIMA, A. R.; SOUZA, D. F.; COSTA, L. M.; FERREIRA, V. P. et al. Efeitos da fisioterapia aquática em pacientes idosos: revisão integrativa. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 8, p. 60078-60088, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/15291/12600> Acesso em 17 de fevereiro de 2025.

ANDRADE, L. M.; SENA, E. L. S.; PINHEIRO, G. M. L.; MEIRA, E. C.; LIRA, L. S. S. P. Políticas públicas para pessoas idosas no Brasil: uma revisão integrativa. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 18, n. 12, p. 3543-3552, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/dBRFg9jpfpVgNSVvSVwCZsB/?format=pdf&lang=pt> Acesso em 17 de fevereiro de 2025.

AQUINO, M. A. S.; PAIXÃO, L. C. V.; LEAL, F. J.; COUTO, R. C. Análise dos Efeitos dos Exercícios Aquáticos na Qualidade de Vida de Indivíduos com Doença Venosa Crônica. **Jornal Vascular Brasileiro**, v.15, n.1, p. 27-33, 2016. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/jvb/a/d5dH9zFwTGRvGwL9nhJLzRj/?format=pdf&lang=pt> Acesso em 27 de março de 2025.

CELICH, K. L.; GALON, C. Dor crônica em idosos e sua influência nas atividades da vida diária e convivência social. **Rev Bras Geriatr Gerontol.** v. 12, n. 3, p. 345-359, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/nLBrpbDjbCv68BVWMLCDjjg/?format=pdf&lang=pt> Acesso em 27 de março de 2025.

COIMBRA, M. N. C. T.; MARTINS, A. M. O. O estudo de caso como abordagem metodológica no ensino superior. **Nuances: estudos sobre Educação.** 3. ed. SP, 2013. Disponível em: <https://revista.fct.unesp.br/index.php/Nuances/article/view/2696/2360> Acesso em 27 de março de 2025.

CUNHA, M. C. B.; LABRONICI, R. H. D. D.; OLIVEIRA, A. S. B.; GABBAI, A. A. Hidroterapia. **Fisioterapia Brasil.** v. 2, n. 6, p. 379-385, 2001. Disponível em: <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/659/1336> Acesso em 27 de março de 2025.

ESQUENAZI, D.; SILVA, S. R. B.; GUIMARÃES, M. A. M. Aspectos fisiopatológicos do envelhecimento humano e quedas em idosos. **Revista HUPE**, Rio de Janeiro, v.13, n. 2, p.11-20, 2014. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/revistahupe/article/view/10124/9623> Acesso em 27 de março de 2025.

MIRANDA, R. F.; SILVA, M.; CAMARANO, M. A. VERAS, R. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuros. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 3, p. 507-519, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/MT7nmJPPRt9W8vndq8dpzDP/?format=pdf&lang=pt> Acesso em 29 de março de 2025.

SIQUEIRA, A. F.; REBESCO, D. B.; AMARAL, F. A.; MAGANHINI, C. B.; AGNOL, S. M. Efeito de um programa de fisioterapia aquática no equilíbrio e capacidade funcional de idosos. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 10, n. 2, p. 331-338, 2017. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-859727> Acesso em 29 de março de 2025.