

UM PROGRAMA DE FISIOTERAPIA AQUÁTICA PARA IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Eva Fernanda Mendes de Albuquerque¹
Rafaela D'andréa Sorrentino Pereira²
Jéssyca Patricia da Silva Araújo³
Suelen da Silva Quaresma⁴
Angely Caldas Gomes⁵

RESUMO

O envelhecimento populacional é hoje um fenômeno universal e configura-se uma tendência tanto nos países desenvolvidos como nos em desenvolvimento, a exemplo do Brasil. Essa mudança no perfil etário da população está relacionada a redução das taxas de natalidade e mortalidade, associado ainda a um aumento da expectativa de vida. Com esse incremento da longevidade, o maior desafio da atualidade é envelhecer com qualidade de vida. Assim, para o alcance de um envelhecimento ativo e saudável, a prática regular do exercício físico proporciona uma série de benefícios para o idoso. Nesse contexto, destaca-se, portanto, a Fisioterapia Aquática que, por meio dos efeitos físicos da água, promove a redução da sobrecarga articular e dos quadros algícos, ganho da força muscular; melhora da mobilidade, da postura e do equilíbrio, e aumento do desempenho para as atividades da vida diária e o grau de independência do idoso. Assim, este trabalho objetiva-se apresentar a vivência da Fisioterapia Aquática em um grupo com idosos. Trata-se de um relato de experiência construído por meio de narrativa descritiva das atividades realizadas no setor de Fisioterapia Aquática da Clínica Escola de Fisioterapia do UNIESP Centro Universitário. Participaram do grupo cerca de dez idosos, de ambos os sexos. Houveram uma média de dez encontros e a intervenção tinha duração de uma hora, com o desenvolvimento de programa envolvendo a hidrocinesioterapia e as técnicas de relaxamento. Percebe-se que as atividades realizadas no programa de Fisioterapia Aquática com idosos contribuiu para a melhora da funcionalidade, com manutenção e aumento da independência para as atividades do cotidiano, assim como promoveu a integração e o relacionamento socio afetivo entre os participantes.

Palavras-chave: Envelhecimento, Fisioterapia, Aquática, Idosos.

¹ Graduanda do Curso de Fisioterapia do UNIESP Centro Universitário, nandaalbuquerque2@hotmail.com;

² Graduanda do Curso de Fisioterapia do UNIESP Centro Universitário, rafaelladrandrea@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Fisioterapia do UNIESP Centro Universitário, patriciajessyca503@gmail.com;

⁴ Graduanda do Curso de Fisioterapia do UNIESP Centro Universitário, suelenquaresma@hotmail.com;

⁵ Fisioterapeuta, Mestra em Modelos de Decisão e Saúde e Docente do Curso de Fisioterapia do UNIESP Centro Universitário, angelycaldasft@gmail.com.