

O PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA “AQUATIVIDADE” COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO À SAÚDE DA PESSOA IDOSA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Edivaldo Costa dos Santos¹
Jaizza Farah Coelho Vasconcelos²
Samara Vitória da Silva Virginio³
Emanuelle Malzac Freire de Santana⁴
Laura de Sousa Gomes Veloso⁵

INTRODUÇÃO

A extensão universitária pode ser compreendida como uma atividade acadêmica que propicia integração entre a universidade e a sociedade a partir do desenvolvimento de atividades sociais, científicas e culturais, isto é, programas, projetos, palestras, cursos, capacitações, dentre outras, estando centrada na integralização dos pilares formativos básicos que compõem o processo ensino-aprendizagem de futuros profissionais da área da saúde (SANTOS, ROCHA, PASSAGLIO, 2016; GARCIA, BARBOSA, MEHLECHKE, 2021).

No âmbito da Fisioterapia em Gerontologia, as práticas extensionistas congregam docentes e discentes para promoverem a saúde funcional e a participação social da pessoa idosa, a partir do diálogo entre os envolvidos, bem como a possibilidade de desenvolver ações socioeducativas, o que propicia o fortalecimento da relação universidade-sociedade (RODRIGUES et al., 2013).

Com o intuito de articular o ensino e a pesquisa de forma indissociável e viabilizar o desenvolvimento de uma relação transformadora entre a comunidade acadêmica e o público idoso (HUNGER et al., 2014), surgiu o projeto de extensão universitária Aquatividade, exemplo de ferramenta que favorece a construção de um envelhecimento ativo e saudável, posto

¹Graduando do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança – PB, edvaldo.sants17@gmail.com;

²Graduanda do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança – PB, jaizza156@gmail.com;

³Graduanda do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança – PB, silvasamaravirginio@gmail.com;

⁴Doutora pelo PPGENF da Universidade Federal da Paraíba - PB, manumalzac@gmail.com ;

⁵ Professor orientador: Doutora pelo PPGENF da Universidade Federal da Paraíba - PB, laurasgveloso@gmail.com.

que tem como foco promover o controle das repercussões cinéticas e funcionais mediante os efeitos fisiológicos e terapêuticos da Fisioterapia Aquática.

Sabe-se que durante o processo de envelhecimento, os indivíduos estão susceptíveis a desenvolverem patologias crônico-degenerativas e osteoarticulares como osteoporose, artrite reumatoide e osteoartrite que, por sua vez, podem acarretar redução da capacidade funcional e trazerem repercussões negativas para a qualidade de vida (ABREU et al., 2020).

Neste contexto, a fisioterapia aquática pode ser recomendada como recurso terapêutico voltado à pessoa idosa, por ser uma estratégia de baixo impacto que se utiliza de exercícios e métodos específicos em piscinas aquecidas, proporcionando menor sobrecarga nas articulações devido às propriedades físicas da água, além de benefícios como diminuição de dores, espasmos e tensões musculares e, conseqüentemente, sensação de relaxamento e bem-estar (COSTA, 2017).

A depender do equipamento utilizado e/ou da técnica empregada no ambiente aquático, é possível trabalhar o fortalecimento da musculatura, assim como melhorar o equilíbrio estático e dinâmico, a coordenação, o condicionamento cardiorrespiratório, a resistência, o padrão postural, a mobilidade articular e a performance na realização das atividades diárias (LEÃO et al., 2019).

Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi descrever a experiência dos extensionistas diante das práticas terapêuticas desenvolvidas pelo projeto Aquatividade.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência do projeto de extensão universitária Aquatividade, desenvolvido no Setor de Terapias Aquáticas da Clínica-Escola de Fisioterapia de uma Instituição de Ensino Superior Privado, localizada no município de João Pessoa, Paraíba.

O Aquatividade iniciou suas atividades em março de 2023 sob a supervisão de 2 docentes e participação de 10 extensionistas, tendo como público-alvo 25 pessoas idosas, de ambos os sexos, com idade variando entre 60 e 84 anos, com queixas dolorosas há mais de três meses.

Inicialmente, houve um momento de acolhimento dos extensionistas participantes com a apresentação dos objetivos e diretrizes do projeto, a saber: promover o controle das repercussões cinéticas e funcionais da dor crônica em pessoas idosas através dos efeitos fisiológicos e terapêuticos da Fisioterapia Aquática; possibilitar aos acadêmicos uma visão global do atendimento ao paciente com dor crônica, de forma inter e multidisciplinar;

oportunizar o intercâmbio de experiências docentes e discentes por meio de atividades de promoção à saúde da pessoa idosa; estimular a saúde cinética e funcional de pessoas com dor crônica, incentivando as ações de caráter preventivo, como também valorizando as potencialidades residuais e a conscientização do autocuidado; e estimular a autonomia e a independência funcional de pessoas com dor crônica com atividades psicomotoras, estimulando as noções de tonicidade, equilíbrio, consciência corporal, estruturação espaço-temporal e coordenação motora.

Em seguida, os extensionistas foram treinados para a aplicação dos instrumentos de avaliação referentes a coleta de dados sociodemográficos; avaliação cognitiva mediante o Miniexame do Estado Mental; aspectos gerais do exame físico; análise de percepção dolorosa pela Escala Visual Analógica da dor e Escala Multidimensional de Avaliação da Dor; e análise da capacidade funcional por meio do Índice de Katz e Lawton, bem como acerca do método aquático a ser utilizado, a Hidrocinesioterapia.

Os atendimentos em meio aquático transcorreram em encontros semanais, com duração de 50 minutos e verificação dos sinais vitais de maneira prévia e posteriormente a realização das atividades propostas, a saber: treino aeróbico, flexibilização muscular, treinamento funcional e relaxamento.

Os exercícios terapêuticos foram realizados de maneira lenta, associados à respiração e sem esforço sob a supervisão das docentes e dos extensionistas, executados em 3 séries com 5 repetições intercaladas com aumento gradativo do nível de exigência de acordo com a individualidade de cada participante do projeto.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em seus depoimentos, os extensionistas valorizaram a construção das relações sociais e intergeracionais desenvolvidas com os participantes do projeto de extensão, a partir do compartilhamento de saberes científicos e populares entre estes, o que permitiu que as barreiras da sala de aula fossem extrapoladas, uma vez que os alunos estiveram junto à população idosa desenvolvendo atividades constituindo-se em sujeitos do mesmo ato: o aprendizado (SANTOS, ROCHA, PASSAGLIO, 2016).

Isto posto, ressalta-se que a relação entre o ensino e a extensão conduz a uma experiência junto à realidade social, buscando respeitar o compromisso que a universidade possui com a sociedade, que é a prestação de serviços a partir da identificação de demandas sociais, o que promove benefícios para ambos os lados (RODRIGUES et al., 2013).

Os extensionistas também puderam aprofundar os seus conhecimentos teóricos e práticos no que tange à avaliação multidimensional da pessoa idosa e à aplicabilidade dos recursos terapêuticos aquáticos, o que se torna relevante nos dias atuais levando-se em consideração o crescente aumento populacional de pessoas idosas no Brasil e no Mundo, as consequências funcionais que o envelhecimento pode ocasionar na vida desses indivíduos e a possibilidade de utilização da fisioterapia aquática como estratégia terapêutica para melhora da qualidade de vida desse público-alvo, posto que a realização de exercício físico configura-se como uma das principais ferramentas para alcançar esse objetivo (ABREU et al., 2020; MOTTA et al., 2015).

Além do mais, a participação em um grupo de fisioterapia aquática pode despertar nas pessoas idosas sentimentos positivos e de satisfação, o que contribui para melhora da autoestima e da interação social (MOTTA et al., 2015).

Nesse ínterim, Siqueira e Rebesco (2017) discutem sobre a importância da implantação de iniciativas que estimulem a prática da fisioterapia aquática entre as pessoas idosas, a partir de programas de promoção à saúde e prevenção de doenças, visando minimizar os impactos do processo de envelhecimento.

De maneira geral, a participação no projeto de extensão universitária Aquatividade contribuiu de maneira positiva para a formação profissional e pessoal dos extensionistas, posto que permitiu que estes adquirissem experiência no manejo da pessoa idosa no ambiente aquático de maneira humanizada a partir desenvolvimento de responsabilidades de cunho organizacionais e assistenciais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ludicidade e a socialização proporcionadas pelas terapias aquáticas em grupo podem agregar valores ao programa de extensão universitária, contribuindo para o estabelecimento da dialogicidade entre as metodologias acadêmicas e as práticas desenvolvidas em comunidade, de forma a promover funcionalidade, inclusão e ampliação dos saberes elaborados.

Palavras-chave: Extensão Universitária; Pessoa Idosa; Fisioterapia Aquática.

REFERÊNCIAS

ABREU, J. B. D. et al. Efeitos da fisioterapia aquática em pacientes idosos: revisão integrativa. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 8, p. 60078–88, 2020.

COSTA, R. B. Efeitos da hidroterapia associado a massoterapia em portadores de fibromialgia. **Revista Visão Universitária**, v. 2, n. 1, p. 253-64, 2017.

GARCIA, J. L.; BARBOSA, M. V.; MELEHCKE, Q. T. C. Extensão, Projetos e Avaliação: Pilares para uma Aprendizagem Significativa no Ensino Superior. **Revista Valore**, n. 7, ed. esp, p. 1-22, 2022.

HUNGER, D. et al. O dilema extensão universitária. **Educação em Revista**, v. 30, n. 3, p. 335-54, 2014.

LEÃO, L. A. et al. Benefícios das atividades aquáticas para idosos. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 17, n. 61, 2019.

MOTTA, L. R. S. et al. O efeito da fisioterapia aquática na interação social de idosos. **Cinergis**, v. 16, n. 2, p. 97-101, 2015.

RODRIGUES, A. L. L. et al. Contribuições da Extensão Universitária na Sociedade. **Cadernos de Graduação – Ciências Humanas e Sociais**, v. 1, n. 16, p. 141-8, 2013.

SIQUEIRA, A. F.; REBESCO, D. B. Efeito de um programa de fisioterapia aquática no equilíbrio e capacidade funcional de idosos. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 10, n. 2, p. 331-8, 2017.

SANTOS, J. H. S.; ROCHA, B. F.; PASSAGLIO, K. T. Extensão Universitária e Formação no Ensino Superior. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, v. 7, n. 1, p.23-8, 2016.