

BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE COMUNITÁRIA ATRAVÉS DE UM PROJETO DE EXTENSÃO

Coordenador: CARLA ITATIANA BASTOS DE BRITO

Introdução: A concepção ampliada de saúde exige que profissionais e instituições, com campo de ação ou de interesses ligados à saúde, assumam a responsabilidade de atuar como mediadores entre os diversos interesses que atravessam a produção da saúde e a sociedade. Moysés (2004), descreve que o envolvimento de universidades, empresas e escolas vêm delineando-se no processo de estabelecimento de uma política de alianças voltada para a construção de caminhos de participação, responsabilização e reconhecimento institucional na promoção de saúde. Um dos principais papéis sociais das Universidades é o de formar estudantes que serão profissionais e formadores de opinião com o potencial de influenciar as condições que afetam a saúde de pessoas. O curso de fisioterapia do Centro Universitário Metodista IPA oferece à comunidade local a oportunidade de trabalhar a qualidade de vida, promovendo a saúde comunitária, através da fisioterapia aquática. O ambiente aquático aquecido é um meio lúdico que permite ao indivíduo ter sensações de bem-estar e conforto, causando relaxamento muscular, nervoso e emocional. Quando aproveitado de forma adequada, o trabalho proporcionado pela movimentação alternada de membros e sua tração sobre a musculatura paravertebral têm grande eficácia na redução de desvios posturais, já que a água é um meio que permite estímulos constantes para que haja contração intermitente da musculatura diretamente envolvida com a coluna vertebral, devido à instabilidade causada pela turbulência. Objetivo: Demonstrar os benefícios causados pela terapia aquática na busca da promoção da saúde e da melhora da qualidade de vida na população em geral, através de um projeto de Extensão do Curso de Fisioterapia. Materiais e Método: Os participantes dos grupos de fisioterapia aquática foram contatados através de uma rede de mensagens eletrônicas do próprio projeto e também através de uma demanda já existente na instituição envolvida. Os interessados que entraram em contato com o projeto de extensão, responderam um questionário sobre os maiores desconfortos em relação ao seu corpo. Com base nestes dados, foram criados dois grupos: um para os indivíduos que apresentavam fibromialgia e outro para os que possuíam algum tipo de desconforto na coluna. Cada um dos grupos reúne-se uma vez por semana, na piscina aquecida do Centro Universitário Metodista IPA, sendo atendidos pelos extensionistas do projeto Escola de Reeducação da Postura e Movimento. Nos atendimentos do grupo de fibromialgia, são realizados inicialmente, exercícios com ênfase aeróbica,

seguida por alongamentos, treinamentos de equilíbrio e de resistência à fadiga, finalizando com atividades de relaxamento. Para o grupo com desconfortos na coluna, são realizados exercícios de aquecimento, aprimoramento da consciência corporal, estabilização da coluna vertebral, fortalecimento de membros inferiores, superiores e da musculatura do tronco, finalizando com alongamentos gerais. Durante as atividades, são realizadas orientações de como reproduzir o aprendizado de dentro da água para as atividades do cotidiano. Resultados parciais e Discussão: De acordo com Bógus (2002), assume-se a Promoção da Saúde como uma importante estratégia da saúde coletiva, contrapondo-se à medicalização da sociedade em geral e no interior do próprio sistema de saúde. A saúde de cada indivíduo, dos vários grupos sociais e de cada comunidade depende das ações humanas, das interações sociais, das políticas públicas e sociais implementadas, dos modelos de atenção à saúde, das intervenções sobre o meio ambiente e de vários outros fatores (Andrade et.al, 2002). Este projeto proporciona à comunidade, uma maior interação social, através de ações realizadas pelo espaço universitário, interferindo assim no meio ao qual esta pessoa está inserida, aumentando sua própria consciência em relação aos cuidados para com a sua saúde através da fisioterapia aquática em grupos, que visa não somente a saúde física dos integrantes, mas também a saúde no aspecto psicológico e social. Através do relato dos indivíduos, notou-se a melhora na qualidade de vida de ambos os grupos, conforme exemplificado na seguinte fala: "Adorei fazer isso aqui, é tudo muito bom, aqui dá para relaxar totalmente, me sinto uma criança aqui dentro e esqueço de todos os problemas, até durmo melhor agora." Quando o corpo está em imersão, ocorre uma diminuição da tensão emocional o que, conseqüentemente, reduz as tensões musculares que causam desconfortos (WAJCHEMBERG,, 2002), melhorando assim, a resistência física do indivíduo e conseqüentemente, um ganho na qualidade de vida. Considerações finais: Através dos relatos até agora obtidos, pode-se notar que a água traz benefícios tanto físicos como psicológicos, pelo seu efeito de promover o bem-estar, trazendo às pessoas melhor qualidade de vida. Este tipo de atuação comunitária dá oportunidade para a universidade servir de exemplo de boas práticas em relação à promoção da saúde e usar sua influência em benefício da saúde da comunidade. A participação dos alunos envolvidos em atividades de extensão voltadas à sociedade é de extrema importância, pois proporciona não somente o conhecimento prático, técnico-científico, mas amplia seus saberes desenvolvendo opiniões de como atuar junto à comunidade na qual estão inseridos, formando futuros profissionais comprometidos com a sua profissão e relevância social.