

TEORIA X PRÁTICA: ATIVIDADES METODOLÓGICAS NO ENSINO DA HIDROTERAPIA PARA REABILITAÇÃO

Suelen Marçal Nogueira¹
Ester Fernandes de Queiroz²
Flávia Beatriz Braga Pessoa³
Gabrielly Rodrigues Moraes⁴
Maria Fernanda Magalhães⁵
Mariana Lourecentti Leal⁶
Suellen Priscilla De Souza Pereira⁷
Thaynara Morais Oliveira⁸
Laisa De Souza Martins⁹
Leuri Victor Elias Oliveira¹⁰

RESUMO

A hidroterapia é definida como uma forma de terapia, que usufrui as propriedades físicas da água como a fluotabilidade, viscosidade e pressão hidrostática, que auxiliam na reabilitação dos pacientes de forma positiva. sendo bastante utilizadas na reabilitação de pacientes com lesões musculoesqueléticas, disfunções neurológicas, artrite, entre outras diversas patologias. exercícios praticados na água permitem uma facilidade maior de realizar movimentos sem impacto, o que se torna muito benéfico para pessoas que possuem dores crônicas ou com dificuldade de amplitude de movimento. Além da temperatura aquecida da água que auxilia no relaxamento muscular e alívio da dor. O objetivo deste foi relatar a experiência das atividades metodológicas teóricas e práticas no ensino da hidroterapia. A correlação teoria e prática é necessária para se obter maior conhecimento sobre a hidroterapia, seus benefícios e como aplica-la de forma correta e segura. Obteve-se resultados positivos proporcionando o aprendizado dos acadêmicos, com esclarecimentos sobre a importância da fisioterapia aquática e como a fisioterapia aquática contribui para a reabilitação e qualidade de vida dos pacientes.

PALAVRAS-CHAVE

Hidroterapia. Benefícios. Reabilitação.

INTRODUÇÃO

A hidroterapia é um dos recursos mais antigos da fisioterapia, sendo definida como o uso externo da água com propósitos terapêuticos. registros históricos da Grécia de 500 a 300 a.C., relatam que Hipócrates usava banhos de imersão em água quente e fria para tratar doenças (IRION, 2000).

¹ Doutora. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- UniEVANGÉLICA. E-mail: suelen.nogueira@unievangélica.edu.br

² Discente. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- UniEVANGÉLICA. E-mail: esterfernandes661@gmail.com

³ Discente. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- UniEVANGÉLICA. E-mail: pessoabragafaviabeatriz@gmail.com

⁴ Discente. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- UniEVANGÉLICA. E-mail: mrsgabie34@gmail.com

⁵ Discente. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- UniEVANGÉLICA. E-mail: mariafernandamagalhaes0812@gmail.com

⁶ Discente. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- UniEVANGÉLICA. E-mail: marileal420@gmail.com

⁷ Discente. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- UniEVANGÉLICA. E-mail: suelen.pryscilla02@gmail.com

⁸ Discente. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- UniEVANGÉLICA. E-mail: thaynaramorais107@gmail.com

⁹ Discente. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- UniEVANGÉLICA. E-mail: laisamartins23@hotmail.com

¹⁰ Discente. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- UniEVANGÉLICA. E-mail: leurivictor12@gmail.com

Os princípios físicos da água, os efeitos fisiológicos de um corpo em imersão, bem como as respostas fisiológicas ao exercício no meio aquático são recursos importantes, em que se destacam o empuxo que diminui a descarga de peso nas articulações, a pressão hidrostática, importante para os casos de edema e alterações circulatórias, a tensão superficial e a viscosidade, que promovem resistência ao movimento e a temperatura, que favorece o relaxamento muscular e a melhora da circulação. A água proporciona uma resistência que, somada à sua pressão, viscosidade e densidade, auxiliam o paciente a ter uma recuperação prazerosa e sem dor. O peso da pessoa é reduzido dentro da água, de forma que é mais fácil realizar os exercícios fisioterapêuticos (ISRAEL; PARDO, 2014; PARREIRA, BARANTELA, 2011).

No exercício da especialidade da fisioterapia aquática, o profissional deve realizar a avaliação fisioterapêutica, para elaborar um plano terapêutico com assertividade e eficácia em suas abordagens; além de identificar se o paciente está apto para ser submetido à intervenção em meio aquático. A avaliação do movimento no meio aquático é primordial, uma vez que solo e água são ambientes que estimulam diferentes comportamentos corporais, ações físicas, temperaturas e respostas individuais intrínsecas (SANTOS et al., 2017).

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Durante o curso de Fisioterapia as aulas de hidroterapia, foram programadas com aulas teóricas e práticas na piscina. Após a apresentação do plano de ensino, foi elaborado um cronograma detalhando das atividades. As aulas teóricas iniciaram com a abordagem dos princípios físicos da água, destacando sua influência em diferentes patologias e finalidades terapêuticas, em seguida, os alunos receberam instruções sobre os aspectos econômicos, equipamentos, benefícios, riscos e planejamento de uma piscina terapêutica, incluindo a atenção individualizada a cada paciente de acordo com a patologia e a presença de instrutores para até três pacientes simultaneamente.

Após as aulas teóricas, a turma foi dividida em dois grupos (p1 e p2) para as aulas práticas, com orientações sobre vestimenta adequada e procedimentos para entrar na piscina adaptada de acordo com as referências de uma piscina terapêutica, incluindo o vestuário, ducha e área complementar externa da piscina, bem como a higiene geral do local de aplicação da terapia, visando a prevenção de doenças tanto para o paciente quanto para o fisioterapeuta. Outras adaptações contemplaram a manutenção da temperatura da água entre 33 e 36 graus celsius, o tamanho da piscina, a presença de corrimãos, elevadores para pessoas com deficiência e a preferência por piscinas cobertas para evitar imprevistos com horários.

O aquecimento consistiu em uma corrida em círculo, na qual os alunos que fossem abordados pela instrutora precisavam responder perguntas sobre os conteúdos teóricos das aulas anteriores. em seguida, foram apresentados os equipamentos utilizados nos exercícios, como o colar cervical, seguido pela introdução dos pacientes na piscina para familiarização com o ambiente aquático. Outros equipamentos e exercícios foram introduzidos, incluindo halteres para exercícios de bíceps e abdução, e um exercício na barra em que o aluno segurava com os pés em um macarrão, fazendo

flexão de joelho e quadril, contraindo abdômen e glúteos. com as pranchas submersas, os discentes andavam pela piscina, e em outra atividade com os macarrões nos pés, realizavam a marcha.

Para melhorar o equilíbrio e a cadeia respiratória, foi proposto um exercício em que os alunos andavam por dois bastões submersos na água, assoprando uma bolinha entre os espaços dos bastões e alternando entre andar com uma perna e a outra. sempre com ênfase na supervisão individualizada e na realização do turbilhão em todos os exercícios, exceto no último citado, garantindo a segurança e a eficácia das atividades aquáticas terapêuticas.

DISCUSSÃO

Durante a articulação do ensino teórico e prático, observou-se que os exercícios de hidroterapia oferecem uma abordagem única e eficaz para a reabilitação e promoção da saúde em pacientes de diferentes perfis e condições. uma das principais vantagens dessa modalidade é a redução do impacto nas articulações, proporcionada pela flutuação na água, o que torna os exercícios mais suaves e acessíveis para pessoas com problemas articulares, como artrite ou lesões. isso permite que indivíduos com limitações físicas possam realizar movimentos que poderiam ser dolorosos ou impossíveis em terra firme.

Outro ponto a ser observado é a resistência natural da água proporciona um ambiente ideal para o fortalecimento muscular e cardiovascular. Os exercícios realizados na água ajudam a melhorar a resistência muscular e a capacidade cardiovascular, sem o impacto agudo que pode ocorrer em atividades terrestres de alta intensidade. tornando a hidroterapia uma estratégia eficiente e segura para pessoas que precisam melhorar sua condição física, mas têm dificuldades devido a lesões ou condições médicas pré-existentes.

A hidroterapia também pode ajudar em questões psicológicas, já que graças ao ambiente aquático trazer uma sensação de calma, ela pode ser de grande ajuda na redução do estresse e ansiedade. Outra questão importante é como a hidroterapia também pode ser uma opção eficaz para crianças, já que o ambiente aquático pode ser considerado divertido, melhorando assim a relação entre fisioterapeuta e paciente.

Em resumo, a prática complementa a teoria demonstrando que os exercícios de hidroterapia oferecem uma abordagem holística para a reabilitação e promoção da saúde, abordando tanto os aspectos físicos quanto os psicológicos do bem-estar dos pacientes. seus benefícios únicos tornam essa modalidade uma opção atraente para diversos pacientes em diferentes estágios de recuperação ou condições de saúde, proporcionando melhorias significativas na qualidade de vida e no funcionamento físico e emocional.

CONCLUSÃO

Portanto a articulação do ensino da hidroterapia juntando a teoria e a prática se mostrou eficaz estimulando no acadêmico no processo ensino-aprendizagem desta terapia para a reabilitação de pacientes com diversas condições, desde lesões musculoesqueléticas até disfunções neurológicas.

A soma dos benefícios da terapia aquática faz dela um recurso com resultados rápidos e avanços cada vez maiores na área de reabilitação. Sendo a combinação de aulas teóricas e práticas essencial no aprofundamento do conhecimento sobre a hidroterapia e garantir sua aplicação correta e segura.

REFERÊNCIAS

PARREIRA, Patrícia; BARATELLA, Thaís V. **Fisioterapia Aquática**: Editora Manole, 2011.

IRION, J. M. **Panorama histórico da reabilitação aquática**. In: RUOTI, R. G.; MORRIS, D. M.; COLE, A. J. Reabilitação aquática. São Paulo: Manole, 2000. cap. 1, p. 03-14.

ISRAEL, V. L.; PARDO, M. B. L. Hydrotherapy: Application of an Aquatic Functional Assessment Scale (Afas) in Aquatic Motor Skills Learning. **American International Journal of Contemporary Research**, v. 4, n. 2, p. 42-52, 2014.

SANTOS, C., VELOSO, E., & SANTOS, J. (2017). Sistema de avaliação dos Deslocamentos em meio aquático do bebê e criança em idade pré-escolar. Validação de um instrumento de avaliação. **Revista de Investigación en Actividades Acuáticas**, v.1, n.1, p3-6. 2017.