

## APLICAÇÃO DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA NA TERCEIRA IDADE

Jessyelle Samara de Paula Souza<sup>1</sup>; Bruna Nayara Rodrigues Costa<sup>1</sup>; Claudiamara Alves da Cruz<sup>1</sup>; Maria Larice dos Santos<sup>1</sup>; Maria do Socorro Moura de Araújo Guimarães<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá

<sup>2</sup>Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá

O envelhecimento é um processo inevitável e com ele o corpo começa a apresentar algumas limitações no organismo, dentre as várias disfunções destacam-se: diminuição da força muscular, diminuição da amplitude de movimento, diminuição da flexibilidade, alterações cardíacas, aumento da pressão arterial, entre outras. O projeto desenvolvido é realizado na clínica escola de fisioterapia da Faculdade Católica Rainha do Sertão, com um grupo de idosas que desenvolvem atividades em hidroterapia uma vez por semana. As atividades têm como objetivo melhorar o bem estar, amplitude de movimento, circulação, e ainda promover relaxamento e inclusão social. No primeiro encontro foi realizadas técnicas de alongamento com o objetivo de aliviar as tensões acumuladas, promover relaxamento e melhorar a postura. No segundo encontro foi desenvolvidas atividades baseada na técnica de Halliwick para obter a adaptação ao ambiente aquático, que envolve o reconhecimento de duas forças, gravidade e empuxo, que combinadas geram movimentos rotacionais. No terceiro encontro foi utilizada exercícios de acordo com a técnica de Watsu, onde o paciente permanece completamente passivo e muitas vezes experimenta um relaxamento profundo durante uma sessão, usando movimentos repetitivos como balanço da respiração, movimentos livres, sanfona, sanfona rotativa, rotação de perna para dentro e rotação de perna para fora. . A pressão arterial era verificada antes dos exercícios e após, não apresentou nenhuma alteração. As técnicas que foram utilizadas desenvolvem atividades em que elas possam interagir umas com as outras, pois esse modo de comunicação proporciona uma melhor forma de desenvolvimento do quadro psicológico, evitando assim complicações como a depressão. Os resultados do projeto são de forma positivos, pois a cada novo encontro as idosas mostram mais entusiasmos a participar, e a desenvoltura das mesmas está melhorando cada vez mais, melhorando também de uma forma significativa o equilíbrio. Concluímos que esse projeto é de tamanha importância para a vida e o bem estar dessas idosas para que possam desenvolver normalmente suas atividades diárias sem que relatem muita dor. Para os alunos que fazem parte do mesmo também se nota a importância do projeto, pois tem como benefício de aprimoramento da técnica aquática e o contato com o paciente de forma construtiva, desenvolvendo saber e experiência.

**Palavras-chave:** Hidroterapia. Idoso. Envelhecimento.