Projeto de extensão Água é Vida: Programa de Extensão de Qualidade de Vida do Servidor.

AUTORES: Gabriela Gil Barbosa da Silva (Autor), Andressa Castilho de Souza (Co-Autor), Juliana Bassalobre Carvalho Borges (Co-Orientador), Marina Carvalho Vieira da Costa (Co-Autor), Denise Hollanda Iunes (Co-Autor), Aparecida Azola Costa Ribeiro e Ribeiro (Co-Autor), Daniela Aparecida Tavares Aguiar (Co-Autor), Andréia Maria Silva (Orientador)

PALAVRAS-CHAVE: Hidroterapia, Promoção da saúde, Fisioterapia

RESUMO:
Introdução: A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a saúde como estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades. Gozar do melhor estado de saúde que é possível, constitui um dos direitos fundamentais de todo o ser humano. A saúde pode ser analisada em três dimensões (física, mental e social) que podem ser alcançadas através da promoção de saúde, sendo fundamental a prática regular e moderada de atividade física. Sabe-se que a realização da atividade física em meio aquático apresenta vantagens devido aos princípios da hidrostática, hidrodinâmica e a fisiologia de imersão, e por se tratar também de um ambiente seguro e efetivo. Alguns autores examinaram os efeitos de um programa de condicionamento físico realizado em solo e em piscina aquecida, e verificaram melhora dos sintomas, especialmente da fadiga, além de alcançarem um bem-estar geral. Objetivo: Desenvolver ações de promoção e prevenção em saúde por meio de condicionamento aquático terapêutico. Metodologia: Os indivíduos foram convidados a participarem do programa de condicionamento aquático terapêutico e foram avaliados. Iniciaram o treino duas vezes por semana, em piscina terapêutica (32ºC) localizada na clínica de fisioterapia da UNIFAL-MG, com duração de 50 minutos cada sessão. A terapia aquática foi dividida em quatro etapas: aquecimento, condicionamento (intensidade de 70% FC), resistência muscular (membro superior, inferior e abdômen) e resfriamento. Resultados parciais: participaram do projeto 62 indivíduos, sendo 41 servidores e técnicos administrativos e 21 pacientes com diagnóstico de fibromialgia. Para auxiliar na execução do projeto participaram sete discentes, quatro docentes e quatro profissionais da saúde. Conclusão: O projeto beneficiou os servidores, técnicos administrativos e pacientes para ganho de condicionamento e também beneficiou os alunos com relação a tríade: ensino, pesquisa e extensão, até o prezado momento.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Alfenas

ISBN: 978-85-93416-00-2