

Hidropostural

Flávia Gomes Martinez; André Melo; Renata Fanfa Loureiro Chaves

Hidropostural

Flávia Gomes Martinez; André Melo; Renata Fanfa Loureiro Chaves

Hidropostural consiste em um programa de exercícios aquáticos profiláticos e terapêuticos voltados para a proteção do sistema musculoesquelético. Essa ginástica postural subaquática é realizada em pequenos grupos, em piscina rasa ou funda. É uma atividade pioneira, não sendo disponível em serviços de atividades aquáticas em geral. Objetivos: Oferecer à comunidade interna e externa da UFRGS turmas de Hidropostural em piscina rasa e funda, modalidade de ginástica postural subaquática muito rara no mercado e muito eficiente para o manejo de problemas musculoesqueléticos; auxiliar a formação de recursos humanos na área de fisioterapia aquática e hidroginástica, tanto para estudantes quanto para profissionais de fisioterapia e de educação física; oferecer atividade de integração entre ensino, pesquisa e extensão na área de fisioterapia e educação física, especificamente em atividades aquáticas terapêuticas; oferecer atividade terapêutica em ambiente aquático de baixo custo para a comunidade. O público-alvo inclui pacientes com alta da fisioterapia e que requerem cuidados físicos, pacientes em pré e pós-operatório do sistema musculoesquelético, idosos, gestantes, pacientes com dor crônica, pessoas com má postura, pessoas com problemas osteomarticulares crônicos. As aulas são realizadas na piscina funda da ESEFID, duas vezes por semana, após avaliação e triagem dos pacientes individualmente. Os programas de exercícios evoluem conforme a progressão dos quadros clínicos, com vistas à melhora das condições físicas gerais dos pacientes.

Descritores: hidropostural; hidroterapia;ginástica postural;postura