



VII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG
V Salão de Extensão

<http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao>

ISSN 2318-8014



**FLEXIBILIDADE DE PARTICIPANTES DO PROJETO DE FISIOTERAPIA AQUÁTICA
NA SAÚDE POSTURAL: ESTUDO DE 3 CASOS**

Mariana Paes Duarte Monteiro^a, Carolina Pinto Gobi^b, Marcela Dalla Porta^c, Mariane Mello Piccoli^d, Alenia Finger Minuscoli^e, Lidiane Barazzetti^{d*}

*Autor correspondente (Orientador)

Lidiane Barazzetti,

Endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS -
CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Fisioterapia Aquática. Saúde Postural.
Testes Especiais.

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: A fisioterapia aquática consiste na aplicação das técnicas de fisioterapia no meio aquático, utilizando as propriedades físicas da água (APFISIO, 2019). O projeto de Fisioterapia Aquática na Saúde Postural ocorre no Centro Universitário da Serra Gaúcha desde o ano de 2011 e segue até os dias atuais, com objetivo de proporcionar aos pacientes maior consciência corporal, melhor funcionamento do sistema muscular e articular, flexibilidade e fortalecimento dos músculos posturais (FSG, 2019). O projeto conta com a presença de um aluno bolsista e alunos voluntários sob a supervisão de um docente de fisioterapia. Moura, Fonseca e Paixão (2009) definem que a postura correta é a posição na qual mínimo estresse é aplicado em cada articulação. A flexibilidade é considerada como um importante componente da aptidão física relacionada à saúde (NAHAS, 2003). Segundo Weineck (2000), a flexibilidade é resultante da capacidade de elasticidade demonstrada pelos músculos e os tecidos conectivos, combinados à mobilidade articular. Muitos pacientes, especialmente pela melhora do quadro algico, acabam por permanecer no projeto durante vários semestres. Desta forma, o objetivo deste resumo é apresentar um estudo de caso de 3 pacientes comparando-se resultados de avaliação postural quanto à flexibilidade entre o início e o momento atual do tratamento. **MATERIAL E MÉTODOS:** Estudo de caso de 3 pacientes do Projeto de Fisioterapia Aquática na Saúde Postural buscando verificar as alterações posturais entre início do tratamento de fisioterapia aquática e os dias atuais, através de testes de 3º dedo ao chão, Stibor (traça-se uma linha das espinhas ilíacas póstero-superiores até o processo espinhoso de C7, mede-se a distância entre os dois pontos. Em seguida, pede-se ao paciente que faça flexão anterior do tronco e nesta posição mede-se novamente a distância entre os dois pontos, alteração normal maior ou igual a 10 cm) e Schober (marca-se um ponto na união das espinhas ilíacas póstero-superiores e outro 10 cm acima, em seguida, solicita-se ao paciente que realize flexão do tronco e

mede-se novamente nesta posição, alteração normal maior ou igual a 5 cm). Os testes de flexibilidade têm como objetivo determinar se o grau de movimentação articular, permitido pelo comprimento do músculo, está normal ou limitado, conforme Contursi, et al.(1990). **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** A partir da análise feita das medidas dos pacientes, observou-se que o paciente 1, sexo feminino, 56 anos, em 2015 quando iniciou o atendimento, possuía 0 cm de distância do terceiro dedo ao chão, Teste de Stibor 48 cm inicial e 57 após e Teste de Schober 10 inicial e 15,5 após; hoje, após 4 anos o paciente 1 possui 0 cm de distância do terceiro dedo ao chão, Teste de Stibor 42 cm iniciais e 53 cm após e Teste de Schober 10 cm iniciais e 14 após. O paciente 2, sexo feminino, 72 anos, no início do atendimento, em 2014, possuía 7 cm de distância do terceiro dedo ao chão, Teste de Stibor 41 cm iniciais e 45 cm finais e Teste de Schober 10 cm ao início e 13 cm após; na última avaliação, em 2019, o paciente 2 obteve 0 cm de distância do terceiro dedo ao chão, Teste de Stibor 39 cm inicial e 48 final e Teste de Schober 10 cm ao início e 18 após. Por último, o paciente 3, sexo masculino, 66 anos, iniciou o atendimento no ano de 2016, possuía 11 cm de distância do terceiro dedo ao chão, Teste de Stibor 43 cm iniciais e 49 após e Teste de Schober 10 cm iniciais e 13,5 ao final; Na última avaliação, o paciente obteve 13 cm de distância do terceiro dedo ao chão, Teste de Stibor 49 cm iniciais e 59 cm após e no Teste de Schober 10 cm ao início e 15cm após. Em média, são realizados 36 atendimentos por ano, utilizando técnicas de fisioterapia aquática incluindo hidrocinesioterapia, Bad Ragaz, Halliwick e Watsu, de acordo com o relato do paciente em cada atendimento. Em geral, a maioria dos dados demonstra uma melhora na flexibilidade dos pacientes. Achour Jr, (2002) descreve a importância da flexibilidade na vida diária das pessoas, pois é importante aumentar a qualidade dos movimentos, melhorar a postura corporal, diminuir os riscos de lesões e favorecer a maior mobilidade nas atividades diárias. Além disso, o nível de flexibilidade tende a diminuir com a idade. A flexibilidade é bastante específica para cada articulação podendo variar de indivíduo para indivíduo e até no mesmo indivíduo com o passar do tempo (DANTAS 1995). Isto explica os resultados obtidos, pois alguns pacientes obtiveram aumento de flexibilidade no decorrer dos anos de atendimentos, outros mantiveram seu nível e alguns decaíram. **CONCLUSÃO:** Apesar da pequena amostra de estudo, nota-se que as atividades realizadas no projeto de extensão auxiliam positivamente para aumentar ou manter os níveis dos pacientes. Os casos de diminuição podem ter outros fatores envolvidos, como o envelhecimento, que não foram verificados neste estudo.

REFERÊNCIAS

- ACHOUR JUNIOR, A. **Bases para exercícios de alongamento**: anatomia e fisiologia. São Paulo: Manole, 2002.
- APFISIO, Associação Portuguesa de Fisioterapeutas. **Fisioterapia Aquática**. 2019. Disponível em: <http://www.apfisio.pt/areas_intervencao/fisioterapia-aquatica/>. Acesso em: 05 ago. 2019.
- DANTAS, E. H. M. **Flexibilidade**: alongamento e flexionamento. 3. ed. São Paulo: Shape, 1995.
- FSG, Centro Universitário da Serra Gaúcha. **PROGRAMA FISIOTERAPIA AQUÁTICA POSTURAL**. 2019. Disponível em: <<http://fsg.br/central-de-servicos/programa-fisioterapia-aquatica-postural>>. Acesso em: 06 ago. 2019.
- KISNER, C.; COLBY, L. A. **Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas**. 4. ed. Tradução Lília Breternitz Ribeiro. São Paulo: Manole, 2005.
- MOURA, Bruna Morais de; FONSECA, Charlene de Oliveira; PAIXÃO, Taynã Feliz. **Relação Quantitativa Entre o Peso da Mochila Escolar X o Peso da Criança e suas Possíveis Alterações Posturais e Algias**. Belém, 2009. 87 f. Acesso em 06 ago. 2019
- NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.278p.
- WEINECK, J. **Futebol total: o treinamento físico no futebol**. Guarulhos (SP): Phorte, 2000.555p.