

[43694] ATIVIDADES TERAPÊUTICAS EM PISCINAS: JOGGING AQUÁTICO E HIDROPOSTURAL

**Autores: Bruno Pereira Teixeira; Bruna Silveira Malgor; Lucas de Liz Alves,
Coautores: Francyne Neto Pires; Raquel Bender Lang; Bruna Machado
Herberts; Marcela Zimmermann Casal
Coordenador: Flávia Gomes Martinez**

O projeto de atividades terapêuticas em piscinas ocorre nas piscinas rasa e funda da ESEFID. São 4 turmas de Hidropostural e Jogging Aquático, com total de 50 alunos, cujo público-alvo são pessoas com dor e problemas musculoesqueléticos e sistêmicos. Antes da pandemia, realizamos avaliações para divisão e programação das turmas, levando em conta as particularidades, lesões ou outras condições prévias de saúde de cada aluno. Cada grupo tem dois encontros semanais, com aulas ministradas pelos bolsistas do projeto. Com a chegada da pandemia e a interrupção das atividades presenciais, mantivemos reuniões virtuais, a fim de encontrar uma alternativa para darmos continuidade ao projeto. Considerando as características da água, suas implicações no corpo humano e a dificuldade em reproduzi-las fora das piscinas, optamos por construir um plano de ação com caráter de autoconhecimento e autocuidado, desde ingestão hídrica, banho terapêutico, automassagem até programa de exercícios posturais em “seco”, para que os nossos pacientes mantenham funcionalidade e qualidade de vida. Enviamos um questionário para os participantes sobre as adaptações do projeto, e, a partir das respostas, criamos grupo no *WhatsApp*, no intuito de mantermos um canal de comunicação fixo. Nesse grupo, nos colocamos a disposição durante a semana, além de mantermos encontros síncronos todas as terças-feiras às 9:30 e 10:30 para conversas, dúvidas e para introduzir o assunto da aula da semana. Para esta, nas quintas-feiras, disponibilizamos uma videoaula, que pode ser assistida no horário de preferência do participante. As videoaulas consistem em orientações, demonstrações e reflexões acerca de exercícios, alongamentos, automassagens e o funcionamento corporal como um todo. Assim, esperamos entregar saúde e autonomia aos participantes, e que essa fase sirva de aprendizados para todos nós.