

# Hidroterapia

O meio aquático permite trabalhar o SER como um todo, e os progressos e desenvolvimentos abrangem aspectos do foro psicológico, cognitivo, fisiológico e social.

As atividades aquáticas ajudam a promover padrões e possibilidades de movimentos que talvez sejam experimentados pela primeira vez na vida.

Os benefícios psicológicos são inúmeros, e vão desde a sensação de conforto à de independência, efeitos psicológicos positivos que incentivam os indivíduos a procurarem novos caminhos e conhecerem o seu potencial. É também positivo sobre a auto-estima das pessoas, influenciando-as inclusive no desenvolvimento social.

De entre os benefícios cognitivos, a exploração do movimento ajuda os indivíduos a conhecerem o seu próprio corpo percebendo como este se move. Os exercícios na água exigem dos participantes, muita concentração e atenção, essenciais ao desenvolvimento cognitivo.

Igualmente importantes são os benefícios fisiológicos: o alívio da dor, a manutenção ou aumento da amplitude de movimento de articulações; fortalecimento dos músculos enfraquecidos, aumento da sua tolerância ao movimento; reeducação dos músculos ; melhoria da circulação; manutenção e melhoria do equilíbrio e da postura. (CAMPION, 2001).

Os benefícios sociais são inúmeros e entre eles a oportunidade de incluir pessoas com deficiência juntamente com pessoas sem deficiências, o que auxilia na socialização, pois as pessoas com deficiência podem colocar-se no mesmo grau de igualdade, praticando a mesma atividade que seus amigos normais praticam.