

Hidroginástica postural: reflexões e ações

Janaine Welter

Universidade Federal de Santa Maria

janainewelter@gmail.com

Jaqueline Welter

Universidade Federal de Santa Maria

jaquelinewelter11@gmail.com

Vera Regina Pontremóli Costa

criadora do projeto na Universidade Federal de Santa Maria

pontremolicosta@yahoo.com.br

Resumo: A hidroginástica é uma prática de exercício física praticada em todo o mundo e caracteriza-se por ser de baixo impacto. O presente estudo tem como foco de ação o projeto de extensão intitulado “Hidroginástica Postural Inter geracional para todos” que objetiva oferecer um espaço de hidroginástica a comunidade de Santa Maria\RS. A finalidade desse estudo consiste em relatar a intervenção profissional junto ao projeto de Hidroginástica postural. A metodologia do trabalho consiste em um relato de experiência de como as aulas de hidroginástica são desenvolvidas no projeto. O projeto de extensão “Hidroginástica Inter geracional para todos” oferta um espaço de exercício no meio líquido a fim de contribuir com a saúde de seus praticantes e atua diretamente na melhoria do quadro clínico de seus alunos. Além do mais, esse projeto possibilita a inserção de acadêmicos no meio profissional, promovendo um espaço de ação\reflexão sobre as aulas de hidroginástica, contribuindo como o processo formativo dos acadêmicos de Educação Física.

Palavras-chave: Hidroginástica; adultos; Postural.

Considerações iniciais

A hidroginástica é conhecida como um exercício físico de baixo impacto, permitindo melhorar a capacidade aeróbica cardiovascular, a flexibilidade, a resistência e a força muscular de seus praticantes. A hidroginástica vem sendo procurada por grande parte da população de diferentes faixas etárias em busca por uma vida mais ativa, melhorando conseqüentemente, a autonomia e segurança nas atividades realizadas no dia-a-dia.

O presente estudo tem como foco de ação o projeto de extensão intitulado “Hidroginástica Postural Inter geracional para todos” que objetiva oferecer um espaço de hidroginástica a comunidade em geral, sendo que para participar do projeto é obrigatório que o aluno apresente algum tipo de patologia. Esse projeto pode ser caracterizado como teórico-prático, pois envolve a realização de aulas de hidroginástica e grupo de estudo.

Esse projeto está vinculado atualmente a dois grupos de estudos, ambos desenvolvidos no Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria (CEFD/UFSM) no Rio Grande do Sul, Brasil. O primeiro Núcleo Integrado de Estudos e Apoio a Terceira Idade (NIEATI), esse núcleo surgiu em 1982, quando começa a se preocupar com a valorização do idoso, objetivando o desenvolvimento de atividades físicas para este público alvo, a partir de projetos de extensão e persiste até os dias de atuais (Idoso, Natação e Saúde, Musculação, Dança, dentre outras atividades). O segundo grupo de estudos é o Laboratório Interdisciplinar de Estudos Aquáticos (AQUALABI) que visa construir um laboratório de ensino proporcionando tanto a prática quanto a pesquisa dos exercícios aquáticos para acadêmicos e profissionais da área da saúde (educação física, medicina e terapia ocupacional).

A finalidade desse estudo consiste em relatar a intervenção profissional junto ao projeto de Hidroginástica postural. A metodologia do trabalho consiste em um relato de experiência de como as aulas de hidroginástica são desenvolvidas no projeto. Os estudos que referem-se a hidroginástica estão diretamente relacionados às contribuições desse exercício físico para a saúde.

O estudo encontra-se estruturado em duas partes principais. Na primeira parte, encontra-se a revisão na literatura sobre as atuais pesquisas que tem

como foco de ação a hidroginástica e seus benefícios para a saúde; no segundo momento, a descrição de como o projeto da hidroginástica postural vem sendo desenvolvido.

Revisão na literatura

Segundo Leite (1996) a hidroginástica surge na Alemanha para atender um público idoso onde essas pessoas precisavam praticar exercícios físicos a fim de diminuir o risco de lesões às articulações além de proporcionar bem-estar físico e mental. Atualmente, a hidroginástica é uma atividade muito praticada em todo o mundo.

A hidroginástica é considerada um exercício aeróbico que enfatiza vários agrupamentos musculares a partir de exercícios específicos que utilizam a água como resistência e sobrecarga, de intensidade moderada (Kruel, 2000). A hidroginástica possibilita o condicionamento físico e o treinamento de força e pode ser considerada um exercício físico recreativo e agradável para quem o pratica (Bonachela, 2001).

Nessa primeira parte, enfatizaremos alguns pesquisas científicas brasileiras que vem sendo realizado sobre a hidroginástica e seus benefícios para a saúde de seus praticantes.

As contribuições da hidroginástica são várias entre elas: melhora da auto-estima e auto-imagem dos idosos, além dos mesmos sentirem-se mais motivados com a prática de exercícios físicos no meio líquido (Mazo, Cardoso, Aguiar, 2006); melhoria do condicionamento, capacidade funcional e aptidão física em idosos (Assis et al., 2007; Alves et al., 2004; Carvalho, Maia, Rocha, 2003); aumento no desempenho na motricidade fina e na propriocepção dos praticantes de hidroginástica em idosos (Cruz, Shirakawa, 2007); aumento da força muscular (Kruel, et al., 2005); melhora no equilíbrio e redução no risco de quedas, além de ter contribuído com o controle do IMC em mulheres idosas (Bezerra de Aguiar, Paredes, Gurgel, 2010).

No estudo de Castro et. al (2008) participaram 12 sujeitos do sexo feminino, com idade de 44 a 59 anos. O grupo que participou da pesquisa realizou 8 semanas de aula de hidroginástica, três vezes na semana, com a

duração da aula equivalente a 50 minutos. O estudo constatou melhoras significativas na potência de membros superiores, flexibilidade e agilidade das praticantes.

No estudo de Cerri e Simões (2007) procurou-se identificar os motivos que levam os idosos a aderirem como exercício físico a hidroginástica. Este foi realizado com a 43 praticantes de sujeitos de Piracicaba (Brasil) e 29 de Fort Collins (Estados Unidos). Como metodologia utilizou-se um questionário com perguntas de múltipla escolha, 58% dos sujeitos brasileiros afirmar frequentar a hidroginástica por recomendação médica, 23% afirmam ter iniciado por apresentar algum problema de saúde. Quanto aos participantes deste estudo nos Estados Unidos 76% afirmam ter iniciado por conta própria, 14% em virtude de alguma patologia e 3% por orientação médica.

Percebe-se que o motivo que leva os idosos a praticarem a hidroginástica no Brasil é em virtude de alguma patologia, pois a prática possibilita baixo impacto articular. Diferentemente, do que ocorre nos Estados Unidos, pois evidencia que a população reconhece os benefícios da prática regular de atividade física.

Nota-se que a maioria dos estudos referentes a hidroginástica é realizado com idosos. Outra característica que pode ser percebida é que os sujeitos da pesquisa normalmente são mulheres. Vale salientar que a hidroginástica pode ser praticada por qualquer idade, independente do ser homem ou mulher.

Encontra-se na literatura, pesquisas científicas que procuram evidenciar os benefícios da hidroginástica. Esses estudos, não caracterizam o plano de aula de hidroginástica, ou seja de como ela se encontra estruturada e de como foi planejada e desenvolvida, não especificando os exercícios que são desenvolvidos.

Hidroginástica Postural Inter geracional para todos

O projeto “Hidroginástica Postural Inter geracional para todos” iniciou suas atividades em março de 2011, sendo dirigido por um professor universitário do CEFD\UFSM, responsável por coordenar o projeto; 2

professores universitários do CEFD\UFSM que auxiliam na co-orientação do projeto; além de ser comandado por uma professora que criou o projeto.

O projeto é desenvolvido nas dependências do CEFD\UFSM na piscina térmica sendo que as aulas de hidroginástica são ministradas por acadêmicos em formação inicial e\ou por profissionais que se encontram inseridos no programa de pós-graduação em Educação Física na referida instituição.

O objetivo do projeto de extensão é de proporcionar ao público envolvido exercícios físicos de fortalecimento da musculatura abdominal, dorsal, lombar e paravertebral com ativação do CORE (conjunto de músculos que ajudam a estabilizar a região do quadril, mais especificamente o abdômen e a coluna vertebral), alongamento e relaxamento.

Além disso, o projeto possibilita um espaço de experiências profissionais aos acadêmicos de Educação Física, já que no currículo do curso não existe nenhuma disciplina de hidroginástica de caráter obrigatório, no entanto é oferecido uma Disciplina Complementar de Graduação (DCG) para os acadêmicos, não sendo ofertada em todos os semestres.

Para participar do projeto, o acadêmico deverá mostrar interesse em participar do mesmo e entrar em contato com os professores responsáveis pelo desenvolvimento do projeto. A participação de acadêmicos junto ao projeto se dá em forma remunerada através da função de acadêmico\monitoria (responsável por auxiliar os praticantes da hidroginástica a execução correta dos exercícios físicos no meio líquido); e o acadêmico\professor (responsável por realizar a sequência de exercícios para a aula de hidroginástica).

Desde 2011, atuaram no projeto 33 acadêmicos de Educação Física (graduação e pós-graduação) tanto do curso de licenciatura como de bacharelado, o que justifica a importância desse espaço na formação em Educação Física na busca por experiências profissionais no meio líquido.

As aulas de Hidroginástica se desenvolvem durante o calendário letivo da UFSM. Sendo que este é realizado quatro vezes na semana (segunda, terça, quinta, sexta e sábado), no qual a frequência varia de uma, duas ou três vezes por semana à critério do participante. Para ingressar nesse projeto,

torna-se necessário apresentar atestado médico identificando a patologia que o aluno possui e a liberação para a realização das aulas.

Cada aula de hidroginástica tem duração de 50 minutos. A aula é estruturada com aquecimento, exercícios aeróbicos, abdominais e relaxamento\alongamento. Respectivamente, os primeiros cinco minutos da aula são destinados ao aquecimento articular com exercícios que serão utilizados no transcorrer de toda a aula. Logo após, começa o trabalho da parte aeróbica, com exercícios de braços e pernas simultâneos.

A aula é estrutura em perna baixa, perna média, salto, perna alta, salto, perna média e perna baixa. Cada perna possui 4 exercícios que envolvem a musculatura de membro superior, os exercícios envolvem flexão e extensão da articulação do cotovelo, sendo que a cada 70 segundos troca-se o movimento dos membros superiores, alterando flexão e extensão do cotovelo e flexão, extensão, adução e abdução da articulação gleno-umeral. A seguir, é realizado exercícios para o fortalecimento da musculatura do abdômen que varia de 3 a 4 exercícios que contempla a musculatura de oblíquos e reto do abdômen e, para finalizar a aula, relaxamento e alongamento. A aula de hidroginástica é estruturada desta maneira para que no decorrer da aula ocorra aumento da frequência cardíaca dos alunos até atingir o pico nos saltos e pernas altas, depois diminuir gradativamente.

Os materiais utilizados para a aula são os macarrões, halteres e caneleiras. Nas primeiras aulas do semestre não são utilizados materiais para a realização da mesma, já que tem a inserção de alunos novos ao projeto bem como o período de férias, em que grande parte dos alunos não realizam exercícios físicos durante esse período. Ao longo do semestre, começam a ser utilizados os materiais. Além dos exercícios serem mais complexos, ou seja, de exercícios simples a multiarticulares, exigindo maior coordenação, resistência e força muscular dos alunos praticantes.

O envelhecimento é um processo biológico natural. Vale salientar que existem várias divisões que ajudam a caracterizar a população com base na faixa etária. Pelo Estatuto brasileiro, Lei n. 10.741\03 é caracterizado como idoso a pessoa que possui idade igual ou superior a 60 anos.

Segundo Spirduso (2005) o processo de envelhecimento apresenta divisões de faixas etárias a partir da idade cronológica dos indivíduos. Com base na divisão do autor, apresenta-se o quadro abaixo que procura caracterizar os alunos que participam do projeto.

FAIXA ETÁRIA	ALUNOS
Crianças (3-12)	1
Adolescentes (13-17)	1
Adultos jovens (18- 24)	1
Adultos (25-44)	31
Adultos meia-idade (45-64)	155
Idosos jovens (65-74)	46
Idosos (75-84)	9
Total:	245

Fonte: Autoria própria

O projeto abrange diferentes faixas etárias, desde adolescentes a idosos. A maioria dos alunos do projeto são adultos e idosos, entretanto também tem a participação de crianças que apresentem algum tipo de problemas ósteo muscular. Outra característica das turmas de hidroginástica é que ocorre a maioria é do sexo feminino. Sendo apenas, 47 participantes do sexo masculino, equivalendo a 19% dos praticantes da hidroginástica.

As principais patologias dos alunos que frequentam o projeto referem-se a lombociatalgia, hérnia de disco, artrose, fibromialgia, tendinite, osteoplastia, protusão, doença degenerativa na coluna vertebral, cervical e lombossacral, espondilose lombar, osteoartrite, escoliose, tendinite, discopatia generativa, reumatóide, hiperlordose cervical, retificação cervical, lesão medular. Em muitos atestados apresentam a recomendação médica para a prática de hidroginástica por apresentar melhoras no quadro clínico dos pacientes.

Percebemos no decorrer do semestre que o projeto possibilita benefícios para os praticantes. A maioria dos alunos informa que após algumas semanas já apresenta diminuição da dor e da quantidade de medicamentos. Levando em consideração as falas destes indivíduos é que se sugere sua continuação nos próximos semestres.

Considerações finais

Procuramos neste trabalho evidenciar como estão sendo desenvolvidas as aulas de hidroginástica no projeto, bem como caracterizar o público alvo que frequenta as aulas. Através da literatura, podemos notar contribuições significativas para os praticantes, apesar de perceber que os estudos tem como sujeitos principais os idosos, bem como predominância de mulheres nas pesquisas.

O projeto de extensão “Hidroginástica Inter geracional para todos” oferta um espaço de exercício no meio líquido a fim de contribuir com a saúde de seus praticantes e atua diretamente na melhoria do quadro clínico de seus alunos. Essa afirmação é justificada pelos próprios alunos praticantes da hidroginástica bem como nos atestados médicos, o que nos mostra a relevância e a repercussão desse projeto de extensão a comunidade em geral. Isso pode ser evidenciado pela grande procura de alunos para se inscrevem nesse projeto.

Além do mais, esse projeto possibilita a inserção de acadêmicos no meio profissional, promovendo um espaço de ação\reflexão sobre as aulas de hidroginástica, contribuindo como o processo formativo dos acadêmicos de Educação Física. A longo prazo, a partir dos grupos de estudo, pretende-se começar a desenvolver pesquisa frente ao projeto de extensão aqui evidenciado.

Referências

Alves, R V, et al. (2004). Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. *Rev Bras Med Esporte*, 10 (1), 31-37. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v10n1/03.pdf>.

Assis, R S, et al. (2007). A hidroginástica melhora o condicionamento físico do idoso. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 1(5), 62-75. Disponível em <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/49/48>.

Bonachela, V (2001). *Hidro Localizada*. Rio de Janeiro: Sprint.

Cerri, A. S.; Simões, R. (2015). Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam?. *Revista Movimento*, 13(1), 81-92. Disponível em <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/2926/1560>.

Cruz, C. C. P.; Shirakawa, K. E. (2007). *A relação da involução psicomotora com o número de quedas em idosas praticantes e não praticantes de exercício físico regular (hidroginástica)*. Trabalho de Conclusão (Curso de Fisioterapia) - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade da Amazônia. Disponível em <http://www.unama.br/graduacao/cursos/Fisioterapia/>.

Kruel, L. F. M. (2000). *Alterações fisiológicas e biomecânicas em indivíduos praticando exercícios de hidroginástica dentro e fora da água*. Tese (Doutorado em Educação Física). Centro de Educação e Desportes, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Rio Grande do Sul.

Kruel, L. F. M. et al. (2005). Efeitos de um treinamento de força aplicado em mulheres praticantes de hidroginástica, 4(1), 32-38. Disponível em http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/82706/Resumo_20020640.pdf?sequence=1.

Leite, F. P. (1996). *Exercício, envelhecimento e promoção de saúde*. Belo Horizonte: Health.

Mazo, G. Z; Cardoso, F. L; Aguiar, Daniela Lima de (2006). Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. *Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum*, 8(2), 67-72. Disponível em <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/viewFile/3883/16671>.

Carvalho, K.A; Maia, M. R.; Rocha, M. C. (2003). A percepção da melhora da capacidade funcional em indivíduos de terceira idade praticantes de hidroginástica. *Revista Digital Vida e Saúde*, 2(1), 1-11. Disponível em http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-bal/carvalhoka_et_al.pdf.

BRASIL,. LEI n. 10.741\03. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/CCivil_03/leis/2003/L10.741.htm.

Spirduso, W. W. (2005). *Dimensões física do envelhecimento*. Barueri, SP: Manole.

Bezerra Aguiar, J.; Paredes, P. F.; Machado; Gurgel, L. A. (2010). Análise da efetividade de um programa de hidroginástica sobre o equilíbrio, o risco de quedas e o IMC de mulheres idosas. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 15(2), 115-119. Disponível em <http://www.periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/707/706>.

Castro, B.C; et. al. (2008). Efeitos da prática de hidroginástica nas capacidade físicas de mulheres de 44 a 59 anos de idade. In: *Anuário da Produção Acadêmica Docente*. 12(2) 105-117. Disponível em <http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2011/09/15-efeitos-da-pratica-da-hidroginastica-nas-capacidades-fisicas-de-mulheres-de-44-a-59-anos-2008.pdf>.