

# OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA AS GESTANTES

**Sandra Montenegro**

Discente do curso de Educação Física – FACOL

**Robson de Paiva**

Docente do curso de Educação Física – FACOL

**Resumo:** Este estudo tem como objetivo verificar quais os benefícios da hidroginástica para gestantes, foi feito através de uma pesquisa de revisão bibliográfica, a partir das bases de dados SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde). A hidroginástica atende a diversos segmentos da sociedade e é benéfica para o processo de condicionamento físico, estético, quanto na recuperação de pessoas lesionadas e, recomendada também para a população de pessoas acometidas das patologias, como também para outros grupos, como: grávidas, temática desta pesquisa. Observou-se que a hidroginástica promove benefícios especificamente às gestantes, no condicionamento aeróbio, na aspecto emocional, na prevenção de dores lombares e cervicais, aumentando a circulação sanguínea nas pernas, dentre outros. Conclui-se que a hidroginástica traz benefícios significativos para a gestante durante o período de gestação.

**Palavras chave:** Hidroginástica. Gestantes. Benefícios.

**Abstrat:** This study aims to verify the benefits of hydrogymnastics for pregnant women, through a bibliographic review research, from the Scientific Electronic Library Online (SCIELO) and LILACS (Latin American and Caribbean Literature in Cheers). The hydrogymnastics serves diverse segments of society and is beneficial to the physical and aesthetic conditioning process, as well as the recovery of injured people, and also recommended for the population of people affected by pathologies, as well as for other groups, such as pregnant, thematic this research. It was observed that the hydrogymnastic promotes benefits specifically to pregnant women, in aerobic conditioning, in the emotional aspect, in the prevention of lumbar and cervical pains, increasing the blood circulation in the legs, among others. It is concluded that water aerobics brings significant benefits to the pregnant woman during the gestation period.

**Key words:** Hydrogeology. Pregnant women. Benefits

## **1 Introdução**

A hidroginástica é uma atividade física recomendada para todas as pessoas, principalmente para a gestante. Fica claro e comprovado que a hidroginástica promove benefícios para gestantes, no condicionamento físico, na parte emocional, na prevenção de dores lombares e cervicais, melhorando a circulação sanguínea nas pernas, como também um bom convívio social. (GUNTHER, 1980, DAMANI, 2005).

A hidroginástica é uma atividade que vem sendo procurada em todo lugar, já que é realizada através de uma série de exercícios no meio líquido, que torna as aulas mais divertidas, agradáveis, estimulantes e proporcionam segurança aos praticantes. . (GUNTHER, 1980, DAMANI, 2005).

A hidroginástica ou ginástica aquática como também é chamada, é uma atividade física atualmente bastante divulgada, e levada muito a sério por seus adeptos. Esta atividade tem como finalidade melhorar a saúde e o bem-estar físico e mental dos seus praticantes. Não existe limites de idade ou de nível de condicionamento físico para aderir esta prática. Como atividade terapêutica é recomendada especialmente para obesos, lesionados, idosos e gestantes. (GUNTHER, 1980, DAMANI, 2005).

A hidroginástica, no caso das gestantes, é necessária, por contribuir para uma gestação saudável e por proporcionar a futura criança, um nascimento harmonioso e uma futura vida saudável. Sendo assim, procuramos nesta pesquisa, investigar quais os benefícios que a prática da hidroginástica proporciona às gestantes. (GUNTHER, 1980, DAMANI, 2005).

Nesse estudo, foi realizada uma revisão bibliográfica a partir das bases de dados SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde), onde foram utilizados os seguintes descritores em português: desempenho profissional, qualidade de vida, e prevenção de doenças.

## **2 Metodologia**

Nesse estudo, foi realizada uma revisão bibliográfica a partir das bases de dados SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde), onde foram utilizados os seguintes descritores em português: desempenho profissional, qualidade de vida, e prevenção de doenças.

A seleção desses descritores foi realizada mediante consulta ao DeCs (Descritores em

Ciências da Saúde). Foram incluídos 18 estudos originais nos idiomas português e inglês, publicados entre os anos 2000 a 2016. Fez-se necessário um levantamento bibliográfico para a obtenção de resultados a fim de nortear o estudo sobre o tema. Foram excluídos monografias, dissertações, teses e trabalhos de revisão.

Após a busca dos trabalhos científicos a partir dos descritores, foram lidos inicialmente os títulos e resumos dos artigos científicos, a fim de detectar se atenderão aos critérios de inclusão definidos ou se foi apresentado algum critério de exclusão.

### **3 Hidroginástica: História e conceitos**

A atividade aquática é muito antiga, praticada há mais mil anos pelos romanos e gregos. Há relatos em literatura de história antiga (livros do ensino médio) mencionando esta prática em piscinas públicas, nas quais as pessoas se reuniam para sessões de hidroterapia (DELGADO e DELGADO, 2004).

Na Grécia antiga esta prática era tão comum quanto à sauna, e proporcionava bastante bem-estar as pessoas. Existem alguns relatos de massagens e movimentos feitos por japoneses e chineses em banheiras e piscinas, devido a tal fator, a hidroterapia é considerada como mãe da hidroginástica, propriamente dita. (DELGADO e DELGADO, 2004).

Segundo Delgado e Delgado (2004) a hidroterapia era frequentemente utilizada na recuperação de atletas com problemas musculares, idosos e acidentados, isso antes do surgimento das sessões com formato de uma aula de hidroginástica.

De acordo com os autores a hidroginástica teve a sua ascensão no Brasil e no mundo no início da década de 80, devido ao elevado número de lesões provocadas pela prática da ginástica aeróbica de alto impacto. Assim, vários especialistas dos Estados Unidos começaram a estudar os exercícios aquáticos a fim de minimizar impacto encontrado nas atividades feitas em aulas de atividade com alto impacto. (DELGADO e DELGADO, 2004).

A partir do conhecimento sobre as propriedades da água e seus benefícios por parte dos profissionais, a hidroginástica se tornou uma atração para os praticantes de atividade física por causa de sua versatilidade, tendo variação na aplicação de exercícios gerais. (BONACHELA, 2001).

A hidroginástica é definida como um método de condicionamento físico e modelagem estética a partir do conhecimento das propriedades físicas da água aquecida. Essa composição de exercícios tem como finalidade trabalhar o desenvolvimento e aprimoramento da

percepção corporal, da resistência cardiorrespiratória e localizada, da flexibilidade e da coordenação motora (BONACHELA, 2001).

Segundo Di Masi (2000) na hidroginástica, o principal objetivo é o condicionamento cardiovascular e muscular, por meio do treinamento em flexibilidade, coordenação motora e relaxamento.

De acordo com Figueiredo (1999) a hidroginástica é extremamente eficaz no combate ao estresse, pois suaviza as indisposições, elimina a flacidez, além de contribuir para uma melhor qualidade de vida dos indivíduos.

Ao contrário dos exercícios realizados no solo, a prática da hidroginástica não é acompanhada por dores, transpiração aparente e sensação de exaustão. Dentro da água, o indivíduo tem uma sensação de redução no peso, o que reduz à tensão nas articulações, devido a questões relacionadas à gravidade, explicada anteriormente. Com isso, os exercícios realizados dentro de água são desenvolvidos com maior facilidade, aumentando o rendimento do praticante e possibilitando a prática da atividade por um período de tempo maior (FIGUEIREDO, 1999).

Uma vantagem interessante da hidroginástica é que ela é uma das poucas atividades que podem ser realizadas com pouco ou nenhum condicionamento físico, com isso, pessoas de qualquer idade, inclusive gestante, podem praticá-la. (DELGADO e DELGADO, 2004).

#### **4 A importância da hidroginástica para gestantes**

A prescrição da atividade física no período da gestação é algo que ainda provoca muita polêmica, pois os profissionais da área da saúde indicam qual é o melhor exercício para a gestante. A atividade física no período de gestação tornou-se um fato importante para o bem estar e saúde integral da mulher (DELGADO e DELGADO, 2004).

De acordo com Delgado e Delgado (2004) o meio líquido é um magnífico relaxante, tanto no que diz a respeito à postura, quanto ao descanso muscular e mental.

As atividades aquáticas vêm a ser uma forma saudável, mais confortável e mais segura de exercícios para grávidas, pois se constituem em um benéfico programa de condicionamento físico para a futura mamãe, devidos aos motivos de atenuar o peso do corpo, reduzir o stress sobre os músculos e articulação, e também tem efeitos refrescantes da água, importante durante a gravidez, quando a temperatura central da mulher é mais alta do que o normal (DELGADO e DELGADO, 2004).

Delgado e Delgado (2004) se posicionaram a favor dos exercícios aeróbicos moderados na gravidez, pois a sua prática produz um número menor de complicações durante a gestação e o parto, aumentando a auto-estima materna e menor desconforto durante o último trimestre.

O exercício de hidroginástica para gestantes inclui o alongamento, o condicionamento aeróbico, que trabalha todos os músculos do corpo, dando assim um maior condicionamento físico para grávidas, assim como o fortalecimento de músculos específicos, como os abdominais (DELGADO e DELGADO, 2004).

As aulas de hidroginástica não são desenvolvidas apenas os exercícios aeróbicos e de fortalecimento muscular, tem a finalidade também de atenuar o estresse e o equilíbrio emocional da gestante. No trabalho emocional, são desenvolvidos exercícios respiratórios que visam melhorar a parte circulatória, deixando a gestante mais relaxada, menos ansiosa, ajudando-a na auto-estima e o auto-controle. O contato com a água é ao mesmo tempo estimulante e relaxante (DELGADO e DELGADO, 2004).

A gestante que pratica a hidroginástica tem um sono mais profundo durante a noite. Com isso, o bebê estará sendo favorecido e apresentará um desenvolvimento saído dentro do útero (DAMIANI, 2005).

Geralmente, as gestantes estão liberadas para a hidroginástica após o terceiro mês de gestação, para iniciar essa modalidade, é preciso de uma autorização do médico obstetra, o que profissional da área deve exigir. (DAMIANI, 2005).

A gestante poderá praticar a hidroginástica durante todo o período gestacional, salvo se a recomendação médica a impedir, caso se a gravidez for de risco. Poderá também, após o resguardo, voltar a praticá-la, iniciando de modo suave e aumentando gradativamente os exercícios. A hidroginástica oferece muitas vantagens para as gestantes que procuram superar suas dificuldades ou tornar mais agradável os seus nove meses de gestação. (DAMIANI, 2005).

A queixa mais comum no período gestacional é o peso do corpo, o que na água é reduzido significativamente devido a flutuação. A coluna, as articulações e os músculos ficam livres de impacto. (DELGADO e DELGADO, 2004).

O peso corporal dentro da água é aliviado de acordo com a profundidade em que este se encontra. Nas aulas com as gestantes, a água deve estar ao nível do peito, o que reduz o peso em até 80% do peso normal, a temperatura da água deve estar entre 28°C e 31°C, facilitando o trabalho de flexibilidade devido a vaso dilatação, graças a uma maior quantidade de oxigênio nos músculos e articulações. (DELGADO e DELGADO, 2004).

O aumento da capacidade respiratória adquirida pelas gestantes ao praticarem hidroginástica as tornara capazes de realizar esforços das atividades diárias, uma vez que estas já possuem um trabalho de expiração menor que o de inspiração, o que resulta numa aparência sempre cansada devido a este débito respiratório (DELGADO e DELGADO, 2004).

A socialização existe nas aulas de hidroginástica para promover uma integração maior entre as praticantes e professores, pois as queixas e anseios muitas vezes são expressos em busca de um conforto emocional, tornando seus lamentos comuns a outras mulheres nas mesmas condições. (BONACHELA, 2001).

O aprendizado de novas habilidades traz satisfações pessoais para as gestantes, que passam estas, a conhecer melhor seu corpo e suas limitações, resultando em uma aparência mais jovial e descontraída, o que acabará por tornar o convívio familiar mais agradável e feliz.

Nesse sentido, as vantagens e desvantagens da hidroginástica na gravidez, é que a hidroginástica, é um exercício físico realizado em imersão, ou seja, a praticante mantém-se na posição vertical, em uma profundidade em que a água atinja a linha do peito e realiza movimentos balísticos utilizando a resistência oferecida pela água. (BONACHELA, 2001).

A partir da caracterização dessa modalidade de exercícios, podemos falar do primeiro benefício da hidroginástica: a própria imersão. Verifica-se ainda uma quantidade de risco de lesões musculares e articulares, já que o impacto é reduzido no meio líquido. Isso é de fato uma vantagem, pois a gestantes se encontram em um momento bastante suscetível a lesões em consequência da produção do hormônio relaxina, cuja função é “afrouxar” as articulações para facilitar a passagem do bebê pela pelve no momento do parto. (GUYTON & HALL, 2002).

Segundo Delgado e Delgado (2004) os benefícios dos exercícios em imersão durante a gravidez como maior gasto energético, melhora a capacidade cardiovascular, o relaxamento corporal, o controle do estresse, a circulação sanguínea, diminuindo o risco de varizes, dores nas costas e o fortalecimento da musculatura abdominal que facilita acomodação do feto, reduzindo a sobre carga na coluna vertebral.

Em relação aos aspectos negativos da hidroginástica, pouco há para citar, pois os malefícios observados se referem quase sempre ao meio líquido, ou seja, a temperatura da água – a faixa ideal é entre 20 e 30°C – assim como sua assepsia. (GUYTON & HALL, 2002).

É de suma importância observar a intensidade dos exercícios, manter sempre a hidratação durante as aulas e interromper ao sinal de desconfortos pélvicos agudos, tontura ou qualquer outro sinal de mal estar.

## 5 Conclusão

A hidroginástica atende a diversos segmentos da sociedade e é benéfica para o processo de condicionamento físico, estético, quanto na recuperação de pessoas lesionadas e, recomendada também para a população de pessoas acometidas das patologias, como também para outros grupos, como: grávidas, temática desta pesquisa.

Além de beneficiar esses grupos, fica claro e comprovado que a hidroginástica promove benefícios especificamente as gestantes, no condicionamento aeróbico, na parte emocional, na prevenção de dores lombares e cervicais, aumentando a circulação sanguínea nas pernas, dentre outros.

Sendo então a hidroginástica uma atividade que vem ganhando lugar no mundo todo, já que é realizada no meio líquido, que proporciona a realização de exercícios aquáticos mais, agradáveis, estimulantes e seguros de serem realizados. Portanto, com o referencial teórico, sustentado em autores que publicam nesta área específica da hidroginástica, nos forneceram dados para considerar que a hidroginástica traz benefícios significativos durante o período de gestação.

## Referências

BONACHELA, Vicente. *Hidro localizada*. 1ª edição. Rio de Janeiro-RJ: Sprint, 2001.

DAMIANI, Fernanda Eloísa. *Gravidez na adolescência: quem cabe educar*. Passo Fundo-RS: UPF, 2005.

DELGADO, César Augusto. DELGADO, Shirly de Jesus Gomes Nogueira. *A prática da hidroginástica*. 2ª ed. Rio de Janeiro-RJ: Sprint, 2004.

DI MAIS, Fabrizio. *Hidro: propriedades físicas e aspectos fisiológicos*. Rio de Janeiro-RJ: Sprint, 2000.

FIGUEIREDO, Suely Aparecida S. *Hidroginástica*. Rio de Janeiro-RJ: Sprint, 1999.

FOX, Mathews L. *Bases fisiológicas da Educação Física e dos desportos*. 2ª ed. Rio de Janeiro-RJ: Ed. Interamericana, 1983.

GUNTHER, Hermann. *Ginástica médica em ginecologia e obstetrícia*. São Paulo-SP: Manole, 1980.

GUYTON & HALL. *Tratado de fisiologia médica*. Rio de Janeiro-RJ: Editora Guanabara Koogan S.A, 2002.

LAKATOS, Eva Maria e Marconi, Marina de Andrade. *Metodologia Científica*. 5ª. ed. São Paulo-SP: Atlas,2003.

LAKATOS, Eva Maria. *Fundamentos de metodologia científica*. São Paulo-SP: Editora Atlas, 2006.

MARCONI, Marina de Andrade. *Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração e análise e interpretação de dados*. 4ª ed. São Paulo-SP: Atlas, 1999.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. *Avaliação do idoso*. 2ª ed. Londrina-PR: Midiograf, 2004.

OLIVEIRA, Silvio Luiz de. *Tratado de Metodologia Científica: projetos de pesquisas, TGI, TCC, monografias, dissertações e teses*. São Paulo-SP: Pioneira Thomsom Learning, 2002.

TUBINO, Manoel José Gomes. *As qualidades físicas na Educação Física e desportos*. 7 ed. São Paulo-SP: IBRASA, 1996.