

HIDROGINÁSTICA PARA GESTANTES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

NICANOR DA SILVEIRA DORNELLES¹
VERONICA SILVA RUFINO DORNELLES²
CATI RECKELBERG AZAMBUJA³

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo fazer um relato de experiência acerca das aulas de Hidroginástica para gestantes, ministradas na Associação Esportiva Golfinhos de Santa Maria - AEGSM. O contato com as alunas gestantes e o desenvolvimento ocorrido nas aulas é que motivou o trabalho. A coleta de dados foi realizada através de observação direta durante a realização das aulas. A atuação do professor teve como referência as recomendações de segurança para os exercícios destinados à gestação e o período pós-parto do *American College of Obstetricians and Gynecologists* – ACOG. O trabalho com gestantes na aula de hidroginástica é gratificante e fornece ao professor conhecimentos que enriquecem sua vida profissional; nas gestantes observa-se uma melhora da autoimagem e uma sensação de conforto pela redução do peso com a flutuação (empuxo). Assim, esta relação professor-aluno, torna-se mais próxima possibilitando troca de experiências, o aperfeiçoamento profissional e a busca por uma gestação saudável.

INTRODUÇÃO

Este resumo de relato de experiência aborda as aulas de Hidroginástica para gestantes, atividades ministradas na Associação Esportiva Golfinhos de Santa Maria (AEGSM), durante o segundo semestre de 2013, três vezes por semana com carga horária semanal de 6 horas e 45 minutos no turno da manhã; tendo cada aula duração de 45 minutos por turma com a

¹Professor Especialista Integrante NESEFIS-UFSM. Autor. E-mail: profnica@pop.com.br

²Professora Especialista Integrante NESEFIS-UFSM. Coautora. E-mail: veronicasrd@gmail.com

³Professora Mestre Docente da FAMES. Orientadora. E-mail: cati.azambuja@metodistasul.edu.br

participação de quatro gestantes com idade variando de 25 a 40 anos, com o nível gestacional a partir do 1º trimestre.

Destaca-se que a Hidroginástica para gestantes é um programa em conjunto com os alunos regulares da AEGSM com ótimos resultados e com um retorno de satisfação muito significativo, sendo uma das explicações às propriedades da água onde os exercícios aquáticos podem ser praticados de uma forma mais saudável, confortável e com maior segurança. Os programas inter e multidisciplinares de preparação para o parto, caracterizados pelo desenvolvimento de métodos educativos, atenção psicológica e preparo físico específico, estão se tornando comuns e cada vez mais procurados pela maioria das gestantes (STANDING et al., 1998; NIEMAN, 1999).

Dentro da água, o indivíduo tem uma sensação de redução no peso, o que reduz de maneira importante à tensão sobre os músculos e articulações. Com isso, os exercícios realizados dentro da água são desenvolvidos com maior facilidade, aumentando o rendimento do aluno e possibilitando a prática de atividade por um período de tempo maior. Como o impacto é reduzido, as dores e os espasmos musculares pós-atividades praticamente não ocorrem. Bonachela (1997) destaca que a redução do impacto e as propriedades da água facilitam a movimentação do corpo, sendo a hidroginástica um bom exercício aeróbico tendo um alto gasto calórico, fortalecendo a musculatura, recuperando lesões, proporcionando um bom condicionamento físico, aumentando a força muscular e melhorando a composição corporal. E, segundo Barbosa (2009), exercícios dentro da água gastam uma quantidade de calorias uma vez e meio maior que na mesma modalidade no solo.

A atuação do professor de hidroginástica na AEGSM tem como referência as recomendações de segurança para os exercícios destinados à gestação e o período pós-parto do *American College of Obstetricians and Gynecologists* – ACOG (Escola Americana de Obstetrícia e Ginecologia); onde destaca-se o incentivo as grávidas a se exercitarem durante a gravidez e a retornarem os exercícios físicos logo após o nascimento do bebê.

Todas as orientações estão baseadas de acordo com o ACOG que acreditando nos benefícios maternos e fetais, definiu recomendações de interesse na prescrição de programas de exercícios na gravidez. Independentemente do tipo, as intensidades leve ou moderada são as mais adequadas, com frequência mínima de três vezes por semana, mantida regularmente. Devem ser evitadas as atividades intensas; é importante respeitar o limite de 140bpm para a frequência cardíaca materna e de 38°C para a temperatura ambiente (ARTAL et al., 1999; KATZ, 1999; NIEMAN, 1999; AEA, 2001). Os exercícios moderados controlam o peso corporal com mais facilidade e diminuem as dores nas costas e outros desconfortos durante a

gestação, e são recomendados para a saúde e a aptidão física da mãe e do bebê (NIEMAN, 1999; AEA, 2001).

É importante salientar que as gestantes para participar da prática de exercícios necessitaram da liberação médica de seu obstetra, e que estes visem o bem estar físico e mental da mulher tanto no pré quanto no pós-parto; como também, o preenchimento de uma anamnese no momento anterior a primeira aula para coleta de informações relevantes para a atuação do professor. Katz (1999) destaca que para a gestante, a gravidez é uma época especial da vida, e não uma condição que a incapacite de praticar exercícios físicos.

As atividades desenvolvidas pelo professor de Hidroginástica têm como principais objetivos: o favorecimento da boa evolução da gravidez; ativação da circulação sanguínea; melhora da oxigenação; melhor equilíbrio nervoso; manutenção e melhora da postura (através de exercícios que envolvam a musculatura dos braços); auxílio a gestante a aguentar o aumento do peso (através de exercícios que envolvam a musculatura de pernas, coxas e glúteos) e uma boa disposição da gestante e da criança, sem fadiga. A atuação do professor consiste na preparação da aula com um formato recomendado de aquecimento, condicionamento cardiorrespiratório e neuromuscular (com ênfase em condicionamento dos músculos superiores, médios e inferiores das costas e da parte posterior dos ombros, fortalecimento de bíceps e tríceps, abdome e assoalho pélvico) e alongamentos.

Durante a aula, o professor controla a intensidade do exercício através da avaliação da frequência cardíaca e, em alguns casos, a verificação da pressão arterial antes e após a aula. Tem-se como recomendação a troca de informações com o médico responsável pela gestante através de relatório mensal, se necessário. Destaca-se que os professores da AEGSM realizam cursos, seminários e congressos para atuação e atualização com gestação e exercício físico no meio aquático.

Desta forma, os maiores benefícios da Hidroginástica para a gestante são a manutenção da força muscular, melhora ou conservação da capacidade cardiovascular, a flexibilidade e a postura (KATZ, 1999). A hidroginástica é uma opção saudável com quase nenhuma contraindicação. Segundo Masi (2000), a hidroginástica é um exercício completo já que tonifica os músculos e aumenta a flexibilidade do corpo e do aparelho cardiorrespiratório, sem a sensação de fadiga e a transpiração que ocorrem nos exercícios de solo. Com isso, contribui-se para o relaxamento, o bem estar e a diminuição do estresse emocional. E por ser uma atividade física praticada com a água ao nível do ombro, o peso do corpo diminui cerca de 90%, eliminando o impacto muscular e das articulações (ROCHA, 1994). Assim sendo, a

hidroginástica é uma das atividades que pode ser indicada para quem tem pouco ou nenhum condicionamento físico.

White (1998) afirma outro ponto forte da hidroginástica, o fato de ela ser muito eclética, já que a princípio pode ser praticada por pessoas com qualquer tipo de condicionamento físico: jovens e idosos, obesos e gestantes. Segundo Bates e Hanson (1998) as principais estratégias da aula de “hidro”, estão relacionadas com a melhora do estado de saúde dos indivíduos, aumento de tônus muscular, desenvolvimento e manutenção das qualidades físicas como resistência, força, coordenação, flexibilidade, além da melhora do estado psicoemocional dos praticantes.

Deve-se levar em consideração o valor estético e a graciosidade dos movimentos aplicados. Na sessão de hidroginástica pode-se utilizar o acompanhamento musical. A utilização da música desperta ainda mais o interesse do praticante, além de auxiliar no ritmo dos movimentos (BATES e HANSON, 1998). Sendo assim, justifica-se este trabalho pela carência de relatos de experiência com gestantes em hidroginástica.

METODOLOGIA

Estudo qualitativo exploratório descritivo, que apresenta os fundamentos do trabalho de Hidroginástica em um Grupo de Gestantes da Associação Esportiva golfinhos (AEGSM) por meio da observação e da análise bibliográfica sobre o assunto.

RESULTADOS

Ao observar as gestantes na execução de exercícios físicos no meio aquático, durante as aulas de Hidroginástica, com suas propriedades naturais de relaxamento e sua capacidade de empuxo o qual sustenta o peso da gestante, percebe-se que as alunas sentem prazer e leveza.

Segundo Bates e Hanson (1998) as principais estratégias da aula de “hidro”, estão relacionadas com a melhora do estado de saúde dos indivíduos, aumento de tônus muscular, desenvolvimento e manutenção das qualidades físicas como resistência, força, coordenação, flexibilidade, além da melhora do estado psicoemocional das praticantes. Isso ratifica os resultados visíveis e relatados pelas gestantes praticantes de hidroginástica na AEGSM.

CONCLUSÃO

A experiência na atuação da aula de hidroginástica para gestantes é gratificante e fornece ao professor conhecimentos que enriquecem sua vida profissional; a relação

professor-aluno torna-se mais estreita possibilitando a troca de experiências e aprimoramento do conhecimento; para as alunas gestantes pode-se concluir uma melhora da auto-imagem, uma diminuição de sensação de desconforto pela redução do peso com a flutuação (empuxo).

A Hidroginástica, nesse contexto, utiliza-se de ferramentas educacionais para auxiliar as gestantes e seus familiares a atravessar essa fase da vida tão especial, do início ao fim, que é o encanto natural da gravidez.

REFERENCIAS

AEA – Aquatic Exercise Association. **Manual do profissional de fitness aquático**. Rio de Janeiro: Ed. Shape, 2001.

ARTAL R.; WISWELL R.A.; DRINKAWATER B.L. **O exercício na gravidez**. 2 ed. São Paulo: Manole, 1999.

BATES, A.; HANSON, N. **Exercícios aquáticos terapêuticos**. São Paulo: Manole, 1998.

BARBOSA, F. M. **Alterações morfofuncionais decorrentes do treinamento de força em duas modalidades: musculação e hidroginástica**. São Paulo, 2009. Disponível em: http://www.hidroesporte.com.br/pdf_artigos/alteracoes_morfofuncionais.pdf. Acesso em 27/09/2014.

BONACHELA, V. **Manual básico da hidroginástica**. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

KATZ, J. **Exercícios Aquáticos na gravidez**. São Paulo: Manole, 1999.

MASI, F. D. **Hidro: Propriedades Físicas e aspectos fisiológicos**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

NIEMAN, D. **Exercício e saúde**. Como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. São Paulo: Manole, 1999.

ROCHA, J. C. C. **Hidroginástica: teoria e prática**, 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

STANDING T.S.; EL-SABAGH N.; BROOTEN D. **Maternal education during the perinatal period**. Clin Perinatol. 1998;25:389-402.

WHITE, M. **Exercícios na água**. São Paulo: Manole, 1998.