

## REFLEXÕES SOBRE O CONHECIMENTO DOCENTE NO PROCESSO INTERVENTIVO DA HIDROGINÁSTICA

André Luiz Nicolau Filho<sup>1</sup>, Ana Lúcia Martinez Barcia<sup>2</sup>, Ronaldo dos Reis<sup>3</sup>  
Rômulo Meira Reis<sup>4</sup>, Silvio Telles<sup>5</sup>

### RESUMO

Este estudo teve como principal objetivo comparar o conhecimento de profissionais de educação física que atuam na hidroginástica com o conhecimento pregado na literatura. Para tal foi elaborado um questionário aberto a dez profissionais da hidroginástica tendo a pesquisa caráter descritivo exploratório. Observamos que em diversos tópicos da pesquisa os profissionais demonstraram certa insegurança nas respostas fornecidas. Com relação aos benefícios e malefícios da hidroginástica, foi constatado que grande parte dos profissionais entrevistados não possui o conhecimento adequado sobre os assuntos, contudo tratando-se de um programa de treinamento para idosos os resultados foram mais satisfatórios. Destacamos também que os conhecimentos pertinentes às propriedades físicas da água e sua aplicabilidade nas aulas parecem estar bem sedimentados. Constatamos que a prática regular de exercícios aquáticos não oferece nenhum tipo de risco à saúde enquanto seus programas forem bem planejados e executados por profissionais especializados e acompanhados por avaliações médicas. Foi evidenciada também, a importância do profissional estar constantemente estudando e reciclando seus conhecimentos para poder executar o seu trabalho com melhor qualidade e técnica.

**Palavras-chave:** Hidroginástica; saúde; qualidade de vida.

### REFLECTIONS ABOUT TEACHING KNOWLEDGE IN INTERVENTION PROCESS OF WATER AEROBICS

#### ABSTRACT

The main objective of this research is to compare the knowledge of physical education professionals that work on water aerobic with the knowledge in literature. So, ten professionals have to answer some questions that have exploratory character. In some topics of the research, the interviewers demonstrated insecurity to answer them. Most of the professional interviewers don't have appropriate knowledge about subjects like benefits and damages of water aerobic. However, the results were suitable when the subject was training program for old people. Relevant knowledge like water property and its applicability in class seems to be consolidated well. Regular practice of water aerobic doesn't cause any kind of risk to health since the programs are planned very well and make by specialized professionals. Besides, it is necessary that has medical appraisal. This research shows the importance of studying and improving knowledge so the professionals can be able to work with better techniques and better quality.

**Keywords:** Water aerobic; health; life quality.

#### INTRODUÇÃO/PROBLEMA

A hidroginástica é hoje uma atividade que está a cada dia sendo mais procurada e recomendada por profissionais da área da saúde. Conhecida por ser uma rotina de exercícios realizados dentro da água podendo desenvolver qualidades físicas como coordenação, flexibilidade, força e resistência, além de ser divertida e atrativa. É excelente para gestantes, idosos e pessoas que precisam de recuperação física logo após o período de fisioterapia. Enfim, as pessoas que procuram melhorar o condicionamento e praticar alguma atividade que desenvolva o físico e amplie seu ambiente social.

Além dos benefícios físicos, a hidroginástica traz inúmeros benefícios e melhoras psicossociais, pois pode ser tratada também como uma forma de interação social, convivência e relacionamento interpessoal. *“Ela é extraordinária e funciona, é gostoso fazer exercício na água e não é monótono! Em*

comparação com os exercícios no solo, a hidroginástica é: mais divertida e agradável, mais eficaz e estimulante, mais cômoda e segura” (SOVA, 1998, p.3).

Os exercícios no solo oferecem muitos benefícios, mas quase sempre eles vêm acompanhados por dores, superaquecimentos, transpiração e sensação de exaustão. A água permite que se alcancem todos os excelentes benefícios dos exercícios, com a vantagem de eliminar os efeitos colaterais. Depois da hidroginástica, você vai se sentir revigorado e cheio de energia (SOVA, 1998, p.3).

As propriedades da água servem como um ambiente único para que pessoas com todos os níveis de habilidades realizem um treino melhor, em menos tempo. Essas propriedades incluem flutuação, resistência multidirecional (pressão hidrostática), maior resistência pela viscosidade e maior resfriamento. A água oferece um treino bem equilibrado que melhora todos os principais componentes da aptidão física: resistência aeróbica, força e resistência muscular, flexibilidade, postura e composição do corpo. Ela também melhora a coordenação, a agilidade, a estabilidade, a mobilidade e o equilíbrio, fundamentais não apenas para atletas, mas também para a vida cotidiana e para aqueles que desejam obter a boa mobilidade em idade mais avançada (BAUN, 2010).

A ideia do contexto preventivo onde a hidroginástica se insere, está no início do século XVII, na Alemanha, conforme Bonachela (1994). Tal atividade surge visando atender um grupo de pessoas com mais idade que precisavam praticar uma atividade física segura sem causar riscos ou lesões às articulações e que lhes proporcionassem bem estar físico, pois dentro da água, em razão da força de empuxo as articulações ficam livres de grandes sobrecargas (SOARES, 1999; ROCHA, 2001; LOPEZ e SILVA, 2002).

Assim, sabendo das características da hidroginástica buscamos verificar qual o conhecimento dos profissionais de educação física atuantes na área de hidroginástica sobre as peculiaridades da mesma?

#### Este trabalho tem como objetivo geral:

- Verificar o nível de conhecimento dos profissionais que atuam com hidroginástica sobre os benefícios e malefícios da hidroginástica.

#### Como objetivos específicos:

- Verificar se os profissionais de educação física que atuam na área de hidroginástica possuem o conhecimento necessário para desenvolverem programas de exercícios voltados para pessoas com condições especiais de saúde.
- Entender a aplicabilidade da hidroginástica do ponto de vista da saúde e melhor qualidade de vida;
- Identificar os benefícios da hidroginástica para pessoas com condições especiais de saúde;
- Apontar os benefícios gerais da hidroginástica e possíveis contraindicações;

Através de um questionário aberto aplicado a dez professores atuantes no mercado em academias do Rio de Janeiro, procuramos elucidar a questão do estudo. Por apresentar-se como uma pesquisa de caráter descritivo exploratório, após a tabulação dos dados obtidos, agregamos valor aos mesmos contextualizando-os com uma revisão da literatura previamente organizada.

Na busca por identificar as propriedades do conhecimento sobre os malefícios e benefícios da hidroginástica, aplicamos um questionário aberto sobre hidroginástica para os professores que ministram aula nessa modalidade de atividade física. Este questionário composto por perguntas discursivas e suas respostas acompanhadas “*in loco*” pelos autores deste trabalho, de forma que não houvesse nenhum tipo de consulta prévia sobre todos os itens questionados, dando assim, uma maior veracidade nas respostas fornecidas com relação ao conhecimento de cada um sobre cada assunto.

Uma das limitações do estudo residiu na escolha das questões. Procuramos desenvolver perguntas que são amplamente presentes na literatura e baseadas também nas experiências dos autores, crendo que tais questões aparecem corriqueiramente na vida dos profissionais que ministram aulas de hidroginástica. Acreditamos que o nível de conhecimento necessário para responder as perguntas poderia ser classificado como fácil/médio já que tais conhecimentos são fundamentais tanto na prescrição de treinos como na profilaxia e agravamentos de doenças. Metodologicamente tratamos os

dados pergunta a pergunta, comparando as respostas com o que rege a literatura especializada. Após as entrevistas, seguindo os preceitos legais e orientações das Normas e Diretrizes Regulamentadoras da Pesquisa Envolvendo Seres Humanos – Res. CNS 196/96, II4, concluímos o procedimento com a obtenção das autorizações dos atores sociais participantes através do Termo Livre e Esclarecimento de Consentimento.

Durante a entrevista foram feitos os seguintes questionamentos:

i) Fez algum curso específico de hidroginástica? ii) Quanto tempo trabalha com hidroginástica? iii) Conhece algum autor de livro de hidroginástica que utilize como base para o seu trabalho? iv) Na sua visão: Como a hidroginástica contribui na melhora de pessoas com fibromialgia? v) Como a hidroginástica contribui na melhora de pessoas com artrite? vi) Como a hidroginástica contribui na melhora de pessoas com osteoporose? vii) Como a hidroginástica contribui na melhora de pessoas com obesidade? viii) Como a hidroginástica contribui na melhora de pessoas com diabetes? ix) Como a hidroginástica contribui na melhora de pessoas com hipertensão? x) Como a hidroginástica contribui na melhora de pessoas com AVC? xi) Como a hidroginástica contribui na melhora de pessoas com asma ou outros problemas respiratórios? xii) Como a hidroginástica contribui durante o período de gestação? Como a hidroginástica contribui na melhora de idosos? xiii) Finalizando, se para você, a hidroginástica possui alguma contraindicação?

## **ESTUDO COMPARATIVO DAS RESPOSTAS DOS ENTREVISTADOS**

Seguindo a sequencia metodológica proposta, apresentaremos os resultados apurados com as principais abordagens coletadas:

### **Fez algum curso específico de hidroginástica?**

A pesquisa realizada demonstrou que oito dos entrevistados fizeram um curso de especialização (curso de curta duração) dentro da área de hidroginástica e dois trabalham na área com a experiência adquirida em estágios ou através de leitura de artigos técnicos. Dos oito, cinco apenas informaram que fizeram curso sem citá-lo, já os demais indicaram qual curso fizeram, como o caso do *entrevistado 05*: Fitness Brasil Hidroginástica.

### **Quanto tempo trabalha com hidroginástica?**

A entrevista abrangeu professores que possuem experiência na área de hidroginástica desde um ano, como o *entrevistado 08*, até treze anos de experiência, como o *entrevistado 05*.

### **Conhece algum autor de livro de hidroginástica que utilize como base para o seu trabalho?**

Sete dos entrevistados citaram os livros de hidroginástica que utilizam como base para execução de suas rotinas de exercícios nas suas aulas. Os autores mais citados foram Vicente Bonachela, Ruth Sova e Fabrizio Di Masi. O *entrevistado 05* disse que conhece alguns livros, mas a base do seu trabalho vem dos cursos de especialização. Já o *entrevistado 06* comentou que não conhece e não utiliza livros de hidroginástica em suas aulas.

### **Como a hidroginástica contribui na melhora de pessoas com fibromialgia?**

Nessa pergunta ficou constatado que 06 dos entrevistados souberam explicar de que forma a hidroginástica pode beneficiar os portadores dessa doença crônica. O *entrevistado 01*, por exemplo, comentou: “*Sendo uma atividade realizada em águas quentes, faz com que as dores fiquem aliviadas e sendo um exercício com baixo impacto, ajuda a amenizar o quadro de fibromialgia junto com os alongamentos que a água faz na musculatura*”. De acordo com Baun (2010) realmente a temperatura da água é um fator importante no desenvolvimento de exercícios para pessoas com fibromialgia, pois temperaturas extremamente altas ou baixas pioram os sintomas. Os exercícios aquáticos, em particular, são os mais aceitáveis pelo paciente, já que a água diminui, de forma expressiva o peso corporal, protegendo assim, músculos e articulações.

O *entrevistado 09* comentou: “*melhorando o tônus e a trofia muscular*”. Baun (2010) explica que dentro de uma rotina adequada de exercícios, os portadores de fibromialgia realmente reduzem a

debilitação muscular e aumentam a força, além de fortalecer o tecido conjuntivo (ligamentos e tendões) aumentando, também, o tônus muscular.

O *entrevistado 04* foi taxativo ao afirmar que a hidroginástica não ajuda na melhora de pessoas com fibromialgia, contestando assim, fatos comprovados por Sova (1998) e Baun (2010).

### **Como a hidroginástica contribui na melhora de pessoas com artrite?**

Dos dez entrevistados, apenas um comentou que a hidroginástica não melhora os sintomas ocasionados pela artrite (*entrevistado 04*). Baun (2010) expõe que a hidroginástica é considerada como a melhor terapia para osteoartrite ou artrite reumática. O *entrevistado 01* foi muito correto ao comentar: “A hidroginástica é um exercício relaxante e eficaz, fazendo com que reduza o estresse sobre as articulações e libera os movimentos, proporcionando maior amplitude de movimento e a força da resistência da água ajuda a aumentar a força muscular, com isso ajudando a reverter o caso”. Baun (2010) confirma a afirmação do *entrevistado 01* ao dizer que a água proporciona um ambiente confortável para pacientes com artrite se exercitarem com suavidade e sem dor. A fluabilidade reduz o estresse sobre as articulações e libera os movimentos, proporcionando maior amplitude e fortalecimento muscular.

Sete dos entrevistados foram imprecisos em suas respostas como o caso do *entrevistado 05* que comentou: “a hidroginástica como sendo exercício físico ajuda a reverter o quadro”.

### **Como a hidroginástica contribui na melhora de pessoas com osteoporose?**

Quatro dos entrevistados não souberam explicar os benefícios que a hidroginástica pode trazer para portadores de osteoporose. Os *entrevistados 03* e *06* afirmaram que não contribui enquanto o *entrevistado 08* comentou: “Não vejo grande melhora, pois diminui o impacto e a sobrecarga o que é necessário para estimular a musculatura e tendão para melhor absorção do cálcio”. De acordo com Sova (1998) pensava-se que os exercícios deveriam envolver impactos (andar, correr, dança aeróbica) e levantamento de pesos, para ter um efeito benéfico sobre a densidade óssea. Sabe-se hoje que a pressão nos tendões, ligamentos e periosteó (o lugar do osso em que são produzidas novas células) é que desencadeia um aumento na densidade óssea. Bater os braços e pernas energeticamente contra a resistência da água também contribui para aumentar ou manter a densidade óssea, assim como a massa muscular.

O *entrevistado 02* afirmou: “Não seria a primeira opção, neste caso a musculação seria melhor, porém também ajuda no fortalecimento do osso, mesmo com o impacto reduzido”. A hidroginástica pode não ser a atividade física que mais osteogênese promove, porém, reúne uma série de outros fatores tais como segurança, adaptabilidade aos diferentes níveis de alunos, possibilidade de ganhos de força pela ação da resistência da água e, portanto, é a que mais atrai a população da terceira idade.

### **Como a hidroginástica contribui na melhora de pessoas com obesidade?**

Nesse item foi interessante notar que quase todos os entrevistados explicaram os benefícios da hidroginástica, ressaltando apenas a queima calórica e perda de gordura proporcionada pelos exercícios aquáticos, como indicado pelos *entrevistados 03, 04, 06, 07, 09* e *10*. Poucos exploraram fatores muito importantes dessa atividade para pessoas obesas que são: a fluabilidade, que diminui de forma significativa o peso corporal excessivo, poupando as articulações (quadril, joelho e tornozelo) dessa sobrecarga, evitando assim lesões que ocorrem em alto índice em programas aeróbicos normais, como caminhadas e corridas; a pressão hidrostática, que ajuda na diminuição de dores e espasmos musculares devido ao efeito massageador da água; o emagrecimento pelo lado estético, ou seja, associado à tonicidade e mobilidade muscular, evitando a flacidez; a integração e socialização, que trazem autoconfiança e bem estar físico e mental, proporcionando um treinamento mais prazeroso; e pelo fato de estarem imersos, não existe a preocupação com a silhueta, evitando constrangimentos que são bastante comuns no início de um programa de atividades físicas.

O *entrevistado 05* comentou: “A hidroginástica, sendo uma atividade física ajuda a perda de gordura, por causa da queima calórica e sendo uma atividade na água com baixo impacto, ajuda a não contribuir para uma lesão em pessoas obesas por causa do sobrepeso”. Já o *entrevistado 01* defende que “a hidroginástica como qualquer outra atividade física consome caloria com isso ajudando a perder gordura, porém a hidroginástica sendo exercitada na água deixa o exercício mais prazeroso, fazendo com que essas pessoas obesas continuem se exercitando”.

### **Como a hidroginástica contribui na melhora de pessoas com diabetes?**

Oitenta por cento dos entrevistados não souberam explicar os benefícios da hidroginástica para pessoas com diabetes ou então não explicaram de maneira correta. O *entrevistado 05* respondeu no seu questionário que *“qualquer atividade física regula a taxa insulêmica e com isso a hidro sendo uma atividade física ajuda nesse processo”*. Já o *entrevistado 07* comenta: *“a hidroginástica sendo atividade física, regula a taxa insulêmica, deixando o grau de diabete controlado”*. Entretanto, Sova (1998) cita que os exercícios físicos reduzem os níveis de glicose no sangue, além de provocarem um aumento da sensibilidade à insulina, melhorando também os perfis plasmáticos e lipídicos e a função cardiovascular.

Os *entrevistados 01 e 03* citam respectivamente: *“a realização de exercícios reduz os níveis de glicose e melhora a ação da insulina”* e *“a hidroginástica como qualquer outro exercício contribui para uma melhora do índice glicêmico”*. Segundo Baun (2010) a maioria das pessoas com diabetes tipo I e II pode obter benefícios com pelo menos 30 a 60 minutos de atividade física, vários dias da semana. Para pessoas com diabetes tipo I, a prática de exercícios traz muitos benefícios à saúde, incluindo o controle da glicose em curto prazo.

Um fato importante enfatizado por Sova (1998) e que não foi lembrado por nenhum dos entrevistados, refere-se à perda de sensibilidade nas extremidades inferiores, ocasionadas por afecções circulatórias. Segundo o autor é importante que o portador de diabetes se exercite utilizando sapatilhas.

### **Como a hidroginástica contribui na melhora de pessoas com hipertensão?**

Dentre os entrevistados que souberam dar uma explicação mais correta sobre os benefícios da hidroginástica para hipertensos, destacamos os argumentos do *entrevistado 01* que disse: *“exercícios na água produzem mais energia por causa da resistência da mesma, fazendo com que aumente o oxigênio pelo corpo, reduzindo a pressão arterial”*. De fato, tal constatação é ratificada por Baun (2010) quando explica que os exercícios na água aumentam o suprimento sanguíneo para os músculos, queimam mais nutrientes armazenados (calorias) pela produção de mais energia para os movimentos, aumentam o uso de oxigênio pelo corpo e reduzem a pressão arterial.

O *entrevistado 03* explica que *“qualquer exercício físico tem efeito crônico como a queda da frequência cardíaca, da frequência respiratória e da pressão arterial em exercício e em repouso. Diz que a hidroginástica contribui bastante para a melhora de hipertensos”*.

Já o *entrevistado 04* ao dizer que *“hidroginástica possibilita a realização de exercícios mais intensos pela baixa da pressão arterial devido à água morna”* vai de encontro ao que Sova (1998) refere-se ao dizer que devem ser evitados exercícios que exijam força, tensão ou que sejam explosivos, já que nessas situações, na contração muscular os vasos sanguíneos entram em constrição (ficam com diâmetro menor) e a pressão arterial aumenta. Embora seja importante fazer exercícios, também é importante compensar a pressão arterial durante a atividade, mantendo os exercícios numa intensidade baixa.

### **Como a hidroginástica contribui na melhora de pessoas com AVC?**

Como constatado, metade dos entrevistados mencionaram respostas coerentes em comparação ao citado na literatura especializada. O *entrevistado 01* escreveu que *“os exercícios realizados na água são mais fáceis de serem executados e para pessoas que sofreram AVC é o ideal”*. Já o *entrevistado 04* comenta a *“melhora da sensibilidade e equilíbrio”*, enquanto o *entrevistado 06* declara *“melhor coordenação, lateralidade, equilíbrio e ganho de força”*. O *entrevistado 08* relata *“menor dificuldade com os exercícios por estar dentro da água, e uma melhora no retorno do sangue venoso pela pressão hidrostática”*. A resposta do *entrevistado 10* descreve *“melhoras no tônus muscular, coordenação motora, noção corporal e força”*.

Ratificando as informações descritas anteriormente. Segundo Sova (1998) pessoas que sofreram um AVC geralmente conseguem fazer exercícios na água, mesmo quando não conseguem fazer exercícios no solo. Os músculos enfraquecidos das pernas podem ser fortalecidos com um simples programa de andar na água. Se o problema é em áreas da parte superior do corpo, é importante que essas áreas estejam submersas. Os movimentos devem ser menos amplos e lentos.

### **Como a hidroginástica contribui na melhora de pessoas com asma ou outros problemas respiratórios?**

Como observado apenas um entrevistado soube explicar porque os exercícios praticados na água são os mais favoráveis para pessoas asmáticas. O *entrevistado 01* explicou que *“o ambiente aquecido e úmido da piscina favorece a prática de exercícios e a respiração do asmático”*. De fato, o asmático tem menor chance de crise praticando a hidroginástica do que outra atividade fora da piscina. Durante uma atividade física, respira-se mais rápido e com isso se perde calor e umidade nas vias aéreas. No asmático, isso provoca um estreitamento dos brônquios (broncoespasmo), causando a dificuldade em respirar e provocando um chiado característico. Tal situação é minimizada nas atividades aquáticas, pois nesse tipo de ambiente a perda de calor é menos intensa e o ar é mais umidificado, não ressecando as vias aéreas (BAUN, 2010 e SOVA, 1998).

A grande maioria das respostas se fundamentou apenas na melhora da capacidade aeróbica proporcionada pelas aulas. Sova (1998) declara que a maioria dos treinamentos na piscina será ótima para o asmático. No entanto, na ocorrência de algum sintoma, o exercício deve ser interrompido imediatamente.

### **Como a hidroginástica contribui durante o período de gestação?**

Apesar de apenas quatro dos entrevistados fornecerem respostas mais completas, todos de modo geral apresentaram algumas das características benéficas da hidroginástica para gestantes. Se pudéssemos unificar todas as respostas, elas se constituiriam em uma resposta bastante completa.

O *entrevistado 01* declarou que *“a água diminui o peso do corpo e para pessoas grávidas auxilia no bem estar, facilitando a execução dos exercícios sem incômodos”*; o *entrevistado 02* comenta sobre *“a parte circulatória, evitando o inchaço durante a gestação”*. O *entrevistado 04* *“da possibilidade de realizar exercícios sem impacto e sem aumento da pressão arterial”*; o *entrevistado 05* cita que *“sendo o trabalho executado na água não tem pressão na coluna e é de baixa intensidade, sendo ideal para gestantes”*; já o *entrevistado 08*, falou na *“diminuição do impacto, controle do peso e fortalecimento muscular”*. Todos estes comentários corroboram com Baun (2010) ao identificar os diversos benefícios da ginástica para gestantes: melhora da circulação e força muscular (reduzindo a dor e desconforto das veias varicosas); correção dos problemas de postura associados à gestação; alívio do desconforto e da imobilidade das articulações inchadas pelo aumento da circulação; fortalecimento dos músculos abdominais e das coxas, importantes no trabalho de parto e ajudam a gestante a sentir-se bem consigo mesmo e a mover-se com graça e maior agilidade.

### **Como a hidroginástica contribui na melhora de idosos?**

Nessa pergunta ficou evidenciado que grande parte dos entrevistados tem a exata noção dos grandes benefícios que a hidroginástica pode trazer para a terceira idade. O *entrevistado 01*, por exemplo, citou que *“a prática da hidroginástica ajuda no componente físico, no condicionamento aeróbico, força muscular, composição corporal e resistência muscular. Sendo componentes vitais na saúde do corpo e para o grupo de idosos que sofrem com alterações com a idade, acaba sendo ideal, pois não tem impacto forte e traz benefícios”*. Já o *entrevistado 02* discorreu sobre *“socialização, coordenação motora e tônus muscular para as atividades básicas”*. O *entrevistado 09* comentou sobre *“autonomia e autoestima”*.

Todas as respostas acima são confirmadas pelos autores Barbosa (2001), Rocha (1994), Bonachela (1994), Pires *et al.*, (2011) e Powers e Howley (2000). Todos revelam que a prática de uma atividade física como a hidroginástica, torna o idoso mais apto e mais saudável, proporcionando uma melhor qualidade de vida. Como melhorias o acréscimo anatomo-fisiológico, a melhora na capacidade física e no aspecto sócio-afetivo e na capacidade cognitiva.

Pires *et al.*, (2011) escrevem que a prescrição de um programa para a terceira idade considera inicialmente em seu preparo as necessidades básicas diárias do praticante idoso, para que o mesmo possa desempenhar mais facilmente todas as suas atividades diárias. Em outras palavras, o planejamento desta prescrição está diretamente relacionado à sustentação da autossuficiência do idoso, por meio da manutenção de sua saúde mental e física.

### **Se para você, a hidroginástica possui alguma contraindicação?**

Nessa pergunta, foi interessante constatar como a grande maioria dos entrevistados desconhece as contraindicações para a prática da hidroginástica. Os *entrevistados 01, 03, 06, 07 e 08* disseram que não há contraindicações.

Dentre os entrevistados que explicaram de forma imprecisa, o *entrevistado 02* citou: *“alguns, ou melhor, muitos alunos chegam com algum tipo de limitação. Cabe ao professor substituir o exercício por outro que o aluno faça com segurança”*; já o *entrevistado 05* comentou que *“qualquer atividade física têm sua contraindicação. Existem pessoas que não vão poder fazer hidroginástica e a melhor opção é a hidroterapia, com isso não acho importante citar uma contraindicação e sim falar que qualquer atividade física tem contraindicação. O ideal é analisar o aluno e dentro disso indicar o que seria melhor para esta pessoa”*.

O único que respondeu de forma mais correta, foi o *entrevistado 04* que falou que são contraindicações as *“doenças contagiosas de pele; qualquer processo articular inflamatório e algumas patologias graves de coluna”*.

Retificando os entrevistados que citaram não haver contraindicações, Rocha (1994) e Bonachela (1994 e 2004) indicam os seguintes casos como contra indicativos para a prática da hidroginástica: miocardite recente, embolia pulmonar, insuficiência cardíaca grave, hipertensão arterial grave, diabéticos não controlados, febre, aneurisma e fraturas recentes e outras doenças que podem pôr em risco a saúde do aluno. São ainda citadas na literatura, as infecções de pele, radioterapias profundas, doenças renais, nas quais os indivíduos não possam ajustar-se à perda hídrica, epiléticos não controlados, tímpano perfurado e portadores de necessidades especiais muito debilitados.

### **CONCLUSÃO DO ESTUDO COMPARATIVO**

Como verificado no estudo quase todas as respostas dos entrevistados, independente do tempo de experiência de cada um na atividade, tiveram dificuldade em explicar de forma mais técnica o que foi perguntado. Em muitas das perguntas, as respostas foram muito genéricas e evasivas, falando sobre os benefícios gerais que a hidroginástica apresenta, sem detalhar de forma mais clara, como cada deficiência e suas características pode ser melhoradas por intermédio de exercícios praticados na água. Outro fato de destaque, é que a grande maioria também não soube definir com clareza, em que situações os exercícios aquáticos são contraindicados.

Embora esta pesquisa represente uma pequena tiragem amostral, torna-se importante destacar a necessidade do profissional de hidroginástica sempre estar se aprimorando dentro da sua especialização, reciclando constantemente seus conhecimentos, seja através de cursos, artigos técnicos, palestras ou por intermédio da literatura especializada. Como em qualquer outra atividade profissional, o aprendizado constante e o se manter atualizado, são requisitos fundamentais para que se tenha sempre melhor qualidade nos serviços que estão sendo prestados, principalmente quando esses serviços envolvem a saúde e bem estar de pessoas.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As diversas propriedades físicas do ambiente aquático como fluotabilidade, resistência multidirecional (devido à pressão hidrostática), maior resistência aos movimentos devido a sua viscosidade e maior conforto térmico, proporcionam a criação de um ambiente de trabalho bastante diferenciado e único, contrastando com aquele encontrado nos programas de exercícios tradicionalmente antigraavitacionais. Todas essas peculiaridades da hidroginástica criam condições bastante favoráveis para que indivíduos em diferentes níveis de habilidade e condicionamento físico possam realizar um treinamento bem equilibrado, obtendo, em menos tempo, uma melhora nos principais componentes da aptidão física: resistência aeróbica, força e resistência muscular, flexibilidade, postura e composição corporal. A hidroginástica também traz melhoras expressivas na coordenação motora, na agilidade, na estabilidade, na mobilidade e equilíbrio do corpo. Todos esses benefícios são fundamentais não apenas para atletas amadores como profissionais, mas também para o dia a dia de todas as pessoas, principalmente os idosos, que desejam obter uma boa mobilidade para desenvolver suas atividades normais. A boa mobilidade significa uma saúde melhor, um bem-estar melhor, alívio do estresse e da ansiedade, melhora na autoestima, independência e, por conseguinte, melhor qualidade de vida.

A pesquisa desenvolvida nesse trabalho confirmou que as propriedades físicas já citadas do ambiente aquático e que tornam a hidroginástica uma excelente opção para o desenvolvimento do condicionamento físico de um modo geral, pode beneficiar também imensamente, pessoas que apresentam condições especiais de saúde, que estão em processo de recuperação de lesões e sendo altamente recomendada para os idosos. Os exercícios para cada caso específico devem ser cuidadosamente personalizados e modificados de maneira a atender a cada necessidade em especial. As avaliações médicas periódicas são muito importantes como também o esclarecimento do programa de exercícios com o médico e fisioterapeuta que acompanham cada caso, informando-os ao menor problema encontrado. As recomendações dos médicos responsáveis devem ser comunicadas aos professores da forma mais clara possível, principalmente quando acompanhadas de qualquer tipo de prescrição de medicamentos.

O trabalho verificou, também, que a prática regular de exercícios aquáticos não oferece nenhum tipo de risco à saúde enquanto seus programas forem bem planejados e executados por profissionais de educação física especializados. Assim como qualquer outra atividade esportiva, a hidroginástica requer um desenvolvimento de exercícios organizados em termos de intensidade, volume de exercícios e duração. Assim, a prática da hidroginástica com regularidade traz, sem sombra de dúvidas, grandes benefícios para a saúde e para a aptidão física, sendo um instrumento que permite o desenvolvimento de uma vida mais plena e com melhor qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

- BAUN, M. B. P. **Exercício de hidroginástica: exercícios e rotinas para tonificação, condicionamento físico e saúde.** São Paulo: Manole, 2010.
- BARBOSA, J.H.P. Educação física em programas de saúde. In: **Curso de extensão universitária Educação Física na Saúde**, 2001. Centro Universitário Claretiano. CEUCLAR- Batatais, São Paulo.
- BONACHELA, V. **Manual Básico de Hidroginástica.** Rio de Janeiro: Sprint, 1994.
- BONACHELA, V. **Hidro localizada.** Rio de Janeiro: Sprint, 2004.
- LOPEZ, R. F. A.; SILVA, K. M. S. Hidroginástica e osteoporose. **Lecturas: Educación Física y Deportes.** Buenos Aires, v. 8, n. 44, 2002. disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd44/hidroq.htm>. Acesso em 03 fev. 11.
- PIRES, T.S.; NOGUEIRA, J.L.; RODRIGUES, A.; AMORIM, M.G.; OLIVEIRA, A.F. **A recreação na terceira idade.** disponível em: <http://www.cdof.com.br/idosos3.htm>. Acesso em 08 mar. 11.
- POWERS, S.K.; HOWLEY, E.T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho.** São Paulo: Manole, 2000.
- ROCHA, J. C. C. **Hidroginástica: teoria e prática.** 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
- ROCHA, J. C. C. **Hidroginástica: teoria e prática.** Rio de Janeiro: Sprint, 1994.
- SOARES, M. P. **Hidroterapia no tratamento da osteoporose.** Rio de Janeiro: Sprint, 1999.
- SOVA, R. **Hidroginástica na Terceira Idade.** São Paulo: Manole, 1998.

---

<sup>1</sup> UGF

<sup>2</sup> Secretaria Municipal de Educação RJ/Golfinho Atividades Aquáticas

<sup>3</sup> FEUSP

<sup>4</sup> PPGEF/CBF

<sup>5</sup> DEF/UGF