

BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA NO PERÍODO GESTACIONAL QUE APRESENTA QUADRO DE DOR LOMBAR

CASSIO HARTMANN¹

LOURDES ANDRÉIA MESQUITA BUARQUE DE FRANÇA²

SANDRA ANTUNES ROCHA³

¹ DOCENTE DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS - CAMPUS MARAGOGI/AL - BRASIL. PROGRAMA EURO-AMERICANO DE PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU* EM SAÚDE – MEDICINA DO ESPORTE – UNIVERSIDADE CATÓLICA NUESTRA SEÑORA DE LA ASSUNCIÓN – UC – PARAGUAI E LABORATÓRIO DE BIOCÊNCIAS DA MOTRICIDADE HUMANA (LABIMH/RJ)

²ESPECIALISTA EM EDUCAÇÃO FÍSICA/ALAGOAS/MACEIÓ/BRASIL

³ PROGRAMA EURO-AMERICANO DE PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU* EM SAÚDE – FISIOTERAPIA ESPORTE – UNIVERSIDADE CATÓLICA NUESTRA SEÑORA DE LA ASSUNCIÓN – UC – PARAGUAI
cassiohartmann04@gmail.com

INTRODUÇÃO

Já há algum tempo vem se observando a necessidade de se estender a discussão, sobre a hidroginástica na gravidez, para além da transmissão do conhecimento teórico e científico. É de se considerar que este campo de investigação – a hidroginástica na gestação – vem, cada vez mais, despertando o interesse de autores, pesquisadores e profissionais de Educação Física e da saúde.

Esses profissionais carregam consigo o conceito sobre o papel da hidroginástica “sistema de exercícios realizados na água” para o que serve e como abordam o ensino desta prática na gravidez. (BAUM 2000, p. 3).

Quando se fala em gravidez, fala-se em modificações que se tornam importantes as assistências pré-natais que consistem em consultas periódicas, onde são realizados exames físicos e laboratoriais sempre que necessários. Nessa fase os profissionais de saúde começam a trabalhar nas orientações do controle do peso da gestante, da pressão arterial, na avaliação do estado nutricional e da rotina em geral. São por estas razões, que abordamos nesse trabalho, que a prática de esportes adequados à gestação, em especial a hidroginástica, é de extrema importância para a gestante, sendo acompanhada e orientada, a não ser que tenha contra-indicação médica.

A hidroginástica para gestantes é uma alternativa mais lógica e mais estruturada. Estes exercícios são menos difundidos, no entanto “o simples estar dentro d’água permite que a ação da gravidade atue de forma bem menos intensa, fazendo com que o peso corporal seja aliviado e melhor suportado” (MIRANDA, ABRANHES 2003, p. 95).

Na última seção apresentamos, discutimos e confrontamos as idéias, destes autores supracitados; e outros que estão dentro do corpo da pesquisa bibliográfica apresentada. Eles explicam que o exercício aquático para uma grávida é muito mais indicado, pois é quase impossível ocorrer lesões, como também, sentir dor por outros fatores musculoesqueléticos e, quando imersas¹, fariam movimentos que não seriam possíveis ou seriam extremamente dolorosos em terra.

Objetivo: Estudar os benefícios da hidroginástica com mulheres no período gestacional.

Metodologia: A pesquisa será realizada através de uma sistemática qualitativa – que envolve uma observação natural, tornando o registro preciso através de citações e interpretações. A pesquisa é caracterizada pela presença pessoal e intensiva do pesquisador. Ela é do tipo fundamentada. (THOMAS e NELSON 2002, p. 34).

HIDROGINÁSTICA

Foi idéia de uma professora de Educação Física, do Estado de São Paulo, Hanitzch; que veio com uma novidade dos Estados Unidos. Fazer ginástica dentro da água. Numa piscina com água até o peito. Uma idéia de fazer movimentos da ginástica localizada ou da aeróbica com as vantagens oferecidas pelo meio líquido, principalmente para mulheres gestantes. Embora se diga que essa prática de exercícios físicos em água tomou proporções lá pelos anos 50. Todavia, há registros que trazem o século XVIII como uma época que se considerava a hidrogenástica como atividade benéfica e de bom gosto. A imersão tem sido usada há pelo menos dois mil anos conforme Glenda Baum (2000, p. 4).

É de se considerar que esta atividade física já é muito praticada há tempo. Já se observara o homem, as crianças, os idosos, enfim; brincando dentro d'água. O importante é se observar o porquê dessa necessidade. A compreensão vem logo em seguida, pois em se tratando da água existem certas propriedades a serem discutidas. Propriedades físicas. Elas trazem vantagens específicas e condições especiais para tratamentos de saúde. A princípio, só traz vantagens.

Baseado nesse conceito a hidrogenástica prova sua eficácia no desenvolvimento e na manutenção das potencialidades físicas e também orgânicas, trazendo uma percepção de bem-estar, diversão, conforto e segurança. Ela ajuda a manter a densidade mineral para a prevenção da osteoporose. Melhora a força muscular, a flexibilidade articular e o equilíbrio, diminuindo as quedas e o risco de fraturas. São exercícios moderados de menor intensidade de impacto do que outros exercícios em terra. Por serem praticados em água têm-se seus efeitos positivos e agradáveis como: o exercício é suave, a pessoa flutua, as águas são geralmente quentes, é mais flexível e facilitador para os exercícios.

Seus movimentos são desenvolvidos com maiores facilidades, aumentando o rendimento e possibilitando um impacto mínimo na água. As dores e os espasmos musculares pós-atividades praticamente não ocorrem.

Segundo Luiz Carlos de Moraes² a hidrogenástica não sobrecarrega as articulações, oferece a mesma resistência durante todo o movimento (isocinética), a gente faz força na ida e na volta de cada movimento (agônico e antagônico) e ainda é relaxante. É uma atividade aeróbia porque a frequência cardíaca fica a níveis estáveis sem grandes picos e a duração das aulas pode ser de até uma hora. Como qualquer exercício físico, essa segue, também, uma seqüência de fundamentos fisiológicos, segundo orientações e registros de profissionais habilitados no CREF (Conselho Regional de Educação Física). Aquecimento e relaxamento são alguns desses fundamentos.

Ao contrário de certos exercícios feitos em terra, a hidrogenástica não reflete dores, transpiração e sensação de exaustão. A hidrogenástica lhe dá a percepção de redução de peso e da tensão das articulações.

PERÍODO GESTACIONAL

Só foram avaliados os benefícios na mãe, não no feto. Nessas quarenta semanas a mulher se comporta de forma diferente: enjoos, tonturas e ânsias de vômito. A hidrogenástica interfere nesse período gestacional na mãe? No início da gestação, e depois quando a dor lombar aparece.

É um estado passageiro em que a mulher se encontra e nesse estado podemos observar várias modificações do organismo materno. O útero não gravídico que mede 7cm de comprimento atinge, durante a gravidez, até 34cm e seu peso que normalmente é de 100 a 150g chega a atingir de 1000 a 1500g. No primeiro trimestre ocorre espessamento das paredes interinas que atingem o auge no 4º mês da gestação e é durante essa fase que a palpação abdominal torna-se acessível. Há uma modificação na consistência, no sentido de um

amolecimento. O colo da primípara (mulher com a 1ª gravidez) é longo e fechado, já o da múltipara (várias gestações) é encurtado e com dilatação do orifício cervical externo.

Em relação ao tampão mucoso, nessa fase a gestação se torna um muco abundante e espesso que protege o útero e o feto contra a ascensão de germes vaginais. A vagina apresenta uma coloração mais escura e há um espessamento da sua mucosa por influência hormonal, podendo ocorrer varizes vulvares; já as mamas apresentam aumento de volume e sensibilidade, hiperpigmentação de aréola primária, aparecimento da Rede de Haller, tubérculos de Montgomery, e estrias. Algumas gestantes apresentam uma hiperpigmentação no rosto (cloasma gravídico) e lanugem, por isso a importância do uso contínuo de filtro solar fator 25. No abdome externamente aparece a linha Alba que se transforma em linha Nigra, com uma planificação do umbigo, estrias, e aumento de volume.

Os membros inferiores podem apresentar edemas, varizes e eventualmente câimbras. A gestação pode acarretar, dependendo dos cuidados dessa mulher, problemas na sua postura como: lordose, modificação na marcha e dores lombares. Desconforto esse ligado muito ao aumento de peso e postura inadequada ao sentar, andar, deitar, dirigir carro. Como define o Doutor B.D. Schmitt (autor de *"Your Child's Health, Bantam Books. 1999 Clinical Reference Systems"*). Dor lombar é uma rigidez na região baixa das costas. É causada quando um músculo nas costas é estirado, submetido a tração. Por exemplo, pode ocorrer ao alevantar um objeto pesado ou permanecer sentado ou de pé por muito tempo. Essa dor pode durar dias, semanas, ou mais e podem atingir lugares específicos como as nádegas e as pernas segundo o doutor. Alguns sintomas são considerados importantes para se averiguar se há problemas lombares: falta de controle da bexiga ou intestino; dificuldades para movimentar as pernas ou para caminhar e dormência ou formigamento nos braços ou pernas. Esses sintomas podem significar que você que a gestante tenha machucado a coluna vertebral e nervos.

Essas dores são preocupantes na fase de gestação e tende a aumentar no último trimestre pelo peso corporal da mulher e o encaixe do feto para o nascimento. Elas são amenizadas ou quase que desaparecem com a prática de atividades físicas, em especial a hidroginástica. o aparelho digestivo da mulher grávida sofre modificações muito acentuadas do tipo: náuseas, vômitos matinais, pirose (queimação do estômago). Diante das eliminações essa mulher pode apresentar uma constipação intestinal e provável aparecimento de hemorróidas.

A gravidez é um estado passageiro como foi dito anteriormente e que pode ser identificado só pela observação de todas essas modificações acima faladas, porém existem métodos clínicos, laboratoriais e através de ultra-sonografia. Os métodos clínicos afastam ou confirmam os sinais e sintomas prováveis da gravidez. Esses sinais prováveis são: parada da menstruação (amenorréia), náuseas, vômitos matutinos, ptialismo (aumento da salivação), aumento ou diminuição do apetite, odontalgias, aversão por odores sonolência, aparecimento do colostro, entre outros.

Diante do diagnóstico laboratorial observamos os testes de reações imunológicas do tipo Beta HCG quantitativo ou qualitativo. A ultra-sonografia é a emissão de ondas sonoras de frequência elevada que vão aos tecidos, são refletidas e recebidas no aparelho sob forma de pontos luminosos ou sonoros. É registrado em um gráfico próprio. Tem como vantagem a observação de todas as estruturas do útero gravídico, líquido amniótico, placenta, feto e calcular a idade gestacional.

Toda gestante precisa fazer um acompanhamento mensal que o Pré-natal que são consultas periódicas onde são realizados exames físicos e laboratoriais e aplicação da vacina antitetânica. É observado nessas consultas o peso, pressão arterial, avaliação do estado nutricional, exames laboratoriais, orientações necessárias quanto a ingestão de proteínas, sais minerais, vitaminas, orientações sobre higiene pessoal da gestante, orientações sobre permanência da atividade sexual de forma normal durante toda gestação e, por fim as orientações sobre trabalho, viagens, repouso, esportes e o uso do fumo e do álcool na gravidez. Esse conjunto de informações e orientações compõe 40 semanas de sucesso com saúde da mãe e feto garantida.

BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA NA GESTAÇÃO

A posição da gestante que faz exercícios de hidroginástica é bastante diferente a outras modalidades de exercícios físicos. A gestante fica em posição de leveza, isto é, sem peso na água conseguindo manter a postura e a força relativamente igual. Ao nadar, por exemplo, se fosse o caso, não seria possível observar essas posturas e forças, já que ao nadar a gestante provocaria um aumento de tensão na musculatura da coluna cervical. Podendo ocasionar dores no pescoço, nos ombros ou braços e outras lesões. Contudo, a maior desvantagem da natação é que essa modalidade não capitaliza os efeitos fisiológicos da pressão hidrostática. Segundo Baum (2000, p. 27) pressão hidrostática é a força que se aplica a toda a superfície do corpo dentro d'água.

Os movimentos da hidroginástica, na maioria das vezes, são feitos dessa maneira: na posição vertical, com água até o tórax. Ao se exercitar na água, a mulher no período gestacional apresenta certos aspectos fisiológicos que diferem profundamente, em relação à prática dos mesmos exercícios em terra. É de suma importância observar qual a resposta do corpo para tal. As diferenças são inúmeras e afetam quase todos os sistemas fisiológicos do corpo – principalmente o musculoesqueléticos.

Deve-se considerar que significativas alterações no organismo da mulher acontecem já no início da gravidez como explica Jürgen Weineck (2005, p. 416) e que estas podem alterar a capacidade física. Tem-se que procurar olhar com outra perspectiva, apesar de que o aparecimento de uma gravidez não exige a interrupção imediata da prática de uma atividade física. A autora nos explica que existem inúmeras razões que indicam ao exercício físico.

Contudo, há de se entender que são relevantes às alterações durante a gravidez e, para isso, é necessário à indicação de um esporte adequado para esta fase gestacional. Aqui, faz-se uma referência ao exercício da hidroginástica como exercício benéfico à mãe e ao feto. Preferencialmente, os benefícios da hidroginástica no tratamento das dores lombares na mãe. Como diz Jürgen Weineck (2005, p. 416):

O aumento progressivo do peso corporal acontece principalmente devido ao aumento do tamanho do útero. Com o aumento do peso corporal, altera-se a distribuição de peso no corpo, no sentido de um deslocamento do centro de gravidade, ocorrendo o surgimento de uma hiperlordose na região lombar. O útero aumenta em até mil vezes seu volume interno e sua massa tecidual em até vinte vezes – e ao crescimento do feto.

As dores na lombar advêm do peso que a grávida carrega ao longo da gestação e, para alterar os efeitos dessa dor é gerado o exercício moderado no contexto da hidroginástica. A mulher gestante pode ser alcançada no meio líquido, onde o risco de lesões é bem incomum. A própria condição da gravidez intensifica uma ajuda através de uma prática de exercícios. Como já foi dito que há fatores negativos no início da gravidez por causa do desempenho e integração dos sistemas musculoesqueléticos. As orientações que os estudos nos levam é fazer saber que não é de se admirar que a dor lombar seja tão comum na gestação.

Os fatores que alteram o organismo de uma mulher grávida são responsáveis por alguns riscos que se manifestam mais ou menos pronunciadamente. O aumento da massa corporal e sua alteração na distribuição do peso convergem para o sentido dos benefícios que a hidroginástica pode trazer para o período gestacional. Este exercício na água como atividade benéfica não é novo, pois durante muitos anos as profissões médicas têm defendido como a melhor forma de exercício para pessoas com problemas musculoesqueléticos. A hidroginástica dispensa a sustentação do peso como ressalta Glenda Baum (2000, p. 4).

Os estudos de Raul Artal, Robert Wiswell, Barbara Drinkwater (1999, p. 10) nos ajudam a reconhecer os aspectos de que a estabilidade de uma grávida é obtida à custa de uma carga aumentada sobre os músculos e os ligamentos da coluna vertebral. Por essa razão, a gestante encontrará na hidroginástica uma melhor condição de melhoria neste período. Conforme a gestação avança o útero aumenta em resistência e espessura. “Os exercícios na água são formas maravilhosas para controlar seu peso” (KATZ 1999, P.6). Não só para o corpo, mas para a mente, porque a água é um meio prazeroso. Imersa nela, a gestante flutua em uma condição de apreciação. Não há dúvidas quando Jane Katz ressalta que a hidroginástica não concentra tensão nem desgasta as articulações e aos músculos. É um empuxo³ da água. Isso significa poder se exercitar por mais tempo com maior intensidade.

A autora nos ensina algumas formas de exercícios para aliviar as dores lombares, certamente, todos os exercícios são importantes para a gestação. Porém, na avaliação da pesquisa que aborda as dores lombares em especial, há o exercício chamado *pernadas flutuantes* que solta e fortalece a parte lombar das costas e, a *elevação das pernas* que alonga e tonifica a parte lombar das costas e aumenta a circulação das pernas, facilitando o parto e o período de recuperação. Ambos fazem parte do programa da hidroginástica.

Deve-se atentar para os riscos progressivos em uma gestação para não ocorrer certas dificuldades extremas. Segundo os autores em questão, a hidroginástica oferece uma qualidade de exercícios compatíveis com a necessidade do fato – a gestação – e, que durante a pesquisa se constatou que há fundamentos teóricos dentro do assunto exposto. Nessas condições, fica-se o registro de que o exercício em água é correspondente para gestantes com problemas de dores lombares. Para confirmar esta afirmação Baum (2000, p.82) conclui que durante a gravidez é melhor se fazer exercícios na água em vez de qualquer outra coisa – nadar, por exemplo – pois pode tensionar a já sobrecarregada coluna vertebral lombar. “A flutuação na água remove o peso extra de ligamentos e articulações” (KATZ 1991 apud BAUM 2000, p. 82).

Quando praticada de maneira adequada e regularmente, permite uma qualidade e beneficia todos os componentes físicos. Ver quadro: 01

QUADRO: 01 ALGUNS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA

Componente Aeróbico: melhora a capacidade cardiovascular e pulmonar
Componente de Força Muscular
Componente de Resistência Muscular
Componente de Flexibilidade
Componente de Composição Corporal: relaciona à relação entre a massa magra e a quantidade de gordura
Diminui o peso

Fonte: Academia vida<artigos >hidroginástica para gestantes. www.academiavida.com.br. 2008

Destarte, o benefício que a hidroginástica confere é a massagem proporcionada pela água, por meio da pressão e da resistência. Ajuda na circulação periférica de sangue e alivia as tensões. O trabalho se refere a esta prática de exercícios feitos em água, orientado e baseado em autores especializados, tentou mostrar que de maneira adequada os exercícios são capazes de ajudar no benefício à saúde e ao organismo de uma gestante com quadro de dor lombar.

³ Abalo, sacudida, empurro.

Conclusão

As situações que foram destacadas na pesquisa serviram para avaliar que é possível melhorar as condições de vida na sua completude em relação a uma mulher no seu período gestacional. Os exercícios físicos podem ajudar na manutenção e na diminuição de dores e tensões. O fato é que a hidroginástica é o melhor e mais indicado para esta prática. Corresponde a uma necessidade vital em se tratando de gestantes com dores lombares. São extremamente indispensáveis, com a garantia de um médico, a prática da hidroginástica no período gestacional. Se não houver atenção devida, à futura mãe cometerá um erro. Não só ligado ao organismo, mas toda a estrutura emocional. O melhor é entender os pontos positivos da hidroginástica. O que ela oferece. Os seus aspectos superiores e vantajosos. E saber entendê-los. Há inúmeras situações que envolvem a grávida no meio externo e interno, sabendo disso a atividade física – a hidroginástica - se preocupou em melhorar esses fatores. São desencadeados vários pontos positivos para aliviar as dores e tensões que a gestante venha a ter durante o período gestacional. Dores lombares são a principal causa de desconforto para a futura mãe. A hidroginástica trata de ajudar essas fortes dores causadas por essa dor. Tudo isso é fruto de más condições que, na maioria das vezes, são registradas todos os dias e, em qualquer lugar que haja uma grávida; resta-nos saber se àquela mãe vai escolher suportar a dor ou praticar esse exercício para aliviar e manter o bem-estar de seu corpo. Às vezes, é por falta de informação, de questão econômica, ou falta de instrução médica.

Afinal, se existem essas atividades físicas tão cheias de qualidades e resultados positivos, por que não se interessam mais os profissionais, os médicos, os professores e, também, as gestantes assumindo uma responsabilidade com a saúde tanto dela quanto a do bebê.

Entre esses exercícios em água e os outros que são praticados em terra se precisa aprender que na água é muito mais positivo e eficiente, como já foi mostrado no trabalho. A pesquisa tenta colaborar com mais um conhecimento – por meio de informação - dentro desta perspectiva de benefícios que a hidroginástica pode trazer para gestantes com problemas lombares na construção de uma nova valoração acerca deste problema.

Referências

ACADEMIA VIDA. <Artigos> **Hidroginástica para gestantes**. Disponível em: www.academiavida.com.br/artigo_hidro_para_gestante.php-12k-. Acesso em 24 abr. 2008.

ARTAL, Raul; WISWELL, A. Robert; DRINKWATER, L. Barbara. O exercício na Gravidez. 2ª ed. São Paulo: Manole, 1999.

BAUM, Glenda. **Aquaeróbica manual de treinamento**. 1ª ed. São Paulo: Manole, 2000. CONSULTORIA – CDOF. Disponível em: <www.cdof.com.br/consult27.htm - 37k->. Acesso em 23 abr. 2008.

HIDROGINÁSTICA. Disponível em: www.boasaude.uol.com.br/lib/showdoc.cfm?libdoc/D=4704&Return_CatID=1774-34k-. Acesso em 26 abr. 2008.

KATZ, Jane. **Exercícios Aquáticos na Gravidez**. São Paulo: Manole, 1999.

MIRANDA, A. Sérgio; ABRANTES, Fernanda. **Ginástica para Gestante**. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

THOMAS, R. Jerry; NELSON K. Jack. **Métodos de pesquisa em atividade Física**. Porto Alegre: Artemed, 2002.

TOTAL SPORT: **Malhação dentro d'água**. Disponível em: <www.totalsport.com.br>. Acesso em 27 abr. 2008.

Cassio Hartmann
Rua Artur Bulhões nº 244 apto: 506
Bairro: Mangabeiras
Cep: 57037-450
Cidade: Maceió/Alagoas
Telefone: (82) 9317-52-52