

VANTAGENS DA HIDROGINÁSTICA PARA GESTANTES

Advantages of water aerobics for pregnant women

Lorrayne da Costa Borges¹, Cleiton Marino Santana², Adeliana Cristina Siqueira Santos³, Géssica Adriana de Carvalho Lúcio⁴, Austrogildo Hardmam Júnior⁵

RESUMO

Esta pesquisa tem como escopo apresentar os benefícios da hidroginástica para a gestante, ressaltando que tal atividade produz o mínimo de impacto ao corpo, diminuindo grandemente a possibilidade de lesões nas articulações e demais implicações inerentes aos exercícios realizados em outras modalidades, promovendo assim, uma atividade segura para a gestante e para a criança em desenvolvimento gestacional, descrevendo a relevância da prática de hidroginástica para a gestante e os benefícios para o feto. Ainda buscando responder ao problema de pesquisa deste artigo, o mesmo traz a relevância do período gestacional e os seus trimestres; estuda os benefícios da hidroginástica e por derradeiro apresenta a importância da hidroginástica, esclarecendo a relevância da prática do exercício físico para gestantes, preparando-a para o parto e favorecendo o desenvolvimento do feto. Existindo a possibilidade de a gestante praticar hidroginástica é uma forma de adequar a sua condição de gestante, visto que a mulher carece de atenção especial, na prática de exercícios físicos, pois, durante a gestação, a mulher tem mais dificuldades em praticar atividades físicas. A hidroginástica pode trazer benefícios ao preparo da gestação para as modificações repentinas, provocadas durante a gestação até o nascimento do bebê. Ao presente trabalho aplicou-se a metodologia de revisão bibliográfica descritiva e qualitativa, tendo como base artigos científicos e livros de conteúdo específicos. Quanto aos artigos científicos, eles foram consultados através das plataformas digitais como, por exemplo, Google Acadêmico, Scielo e repositórios de universidades, bem como livros científicos com credibilidade no meio acadêmico, publicados nos últimos dez anos.

Palavras-chave: Ginástica. Gestantes. Exercício.

ABSTRACT

This research aims to present the benefits of aquarobics for pregnant women, noting that this activity produces minimal impact on the body, greatly reducing the possibility of injuries in joints and other implications inherent in the exercises performed in other modalities, thus promoting a safe activity for pregnant women and for the child in gestational development, describing the relevance of aquarobics for pregnant women and the benefits for the fetus. In order to answer the research problem of this article, it presents the relevant gestational period and its trimesters, studies the benefits of aquarobics and, finally, presents the importance of aquarobics, explaining the relevance of the practice of physical exercise for pregnant women, preparing them for childbirth and favoring the development of the fetus. If there is the possibility of a pregnant woman practicing water aerobics, it is a way of adapting her condition as a pregnant woman, since she needs special attention when practicing physical exercises, since during pregnancy it is more difficult for her to practice physical activities. Aquarobics may bring benefits to the preparation of the pregnancy for the sudden changes caused during pregnancy up to the birth of the baby. The present study used a descriptive and qualitative bibliographic review methodology, based on scientific articles and books with specific contents. As for scientific articles, they were consulted through digital platforms such as Google Scholar, Scielo and university repositories, as well as scientific books with credibility in the academic environment, published in the last ten years.

Keywords: Gymnastics. Pregnant Women. Exercise.

¹ Graduada em Educação Física pela Faculdade de Tecnologia do Ipê (FAIPE)

² Mestre em Educação Física (PPGEF-UFMT), Especialista em Docência do Ensino Superior (Universidade de Gama Filho/DF), Professor do Curso de Educação Física da Faculdade de Tecnologia do Ipê (FAIPE)

³ Mestre em Educação Física (PPGEF-UFMT), Especialização em Treinamento Desportivo e Personal Training (Universidade Veiga de Almeida). Coordenadora do Curso de Educação Física da Faculdade de Tecnologia do Ipê (FAIPE)

⁴ Doutoranda em Educação (PPGE-UFMT). Mestre em Educação Física (PPGEF-UFMT). Professora do Curso de Educação Física da Faculdade de Tecnologia do Ipê (FAIPE)

⁵ Mestre em Ensino da Educação Física (PPGE-UNIC/UFMT), Pós-graduação em Obesidade e Emagrecimento pela Universidade Gama Filho (UGF/RJ), Professor do Curso de Educação Física da Faculdade de Tecnologia do Ipê (FAIPE)



INTRODUÇÃO

A gestação ocorre de forma subjetiva para cada mulher. De forma biológica, a partir do momento que se tem o óvulo fecundado, começa então o desenvolvimento embrionário. E então começa também, o período de modificações fisiológicas como também anatômicas no corpo da mulher. Dessa forma existem diversos fatores que envolvem a manutenção de uma gestação, desde a adaptação do organismo materno, como, a alta velocidade do crescimento fetal, no qual acontecem de forma simultânea.

Para esses diversos fatores que ocorrem diante do corpo da gestante, surgem demandas a serem cumpridas para ocorrer uma gestação saudável e sem implicações para a saúde da mãe e do seu bebê. Portanto, compete indagar: A hidroginástica praticada pela gestante traz benefício no tocante ao bem-estar da mulher e do feto?

O presente artigo tem por objetivo geral: Descrever a relevância da prática de hidroginástica para a gestante bem como os benefícios para o feto. Buscando responder ao problema de pesquisa deste artigo torna-se relevante compreender o período gestacional e seus trimestres; estudar os benefícios da hidroginástica e por derradeiro entender a importância da hidroginástica, trazendo a importância do exercício físico para gestantes e para o feto.

O exercício para qualquer indivíduo é de extrema importância, para se manter um ritmo físico saudável, dessa forma, é indispensável a atividade física para uma gestante, mesmo que seu corpo segue modificações a cada dia durante a gestação, sendo que, os exercícios aquáticos contribuem para melhorar a postura, aliviar e prevenir as dores nas costas que são uma das queixas das gestantes, ajudar no controle de peso, pois é uma atividade física aeróbica, melhora a qualidade de sono trazendo um relaxamento físico e mental, e o fortalecimento dos músculos.

Ao presente trabalho aplicou-se a metodologia de revisão bibliográfica descritiva e qualitativa, tendo como base artigos científicos e livros de conteúdo específicos. Quanto aos artigos científicos, eles foram consultados através das plataformas digitais como, por exemplo, Google Acadêmico, Scielo e repositório de universidades, bem como livros científicos com credibilidade no meio acadêmico, publicados nos últimos dez anos.

DESENVOLVIMENTO

PERÍODO GESTACIONAL E SEUS TRIMESTRES

A gravidez constitui-se de um método fisiológico natural compreendido pelo seguimento de adaptações sucedidas no corpo da mulher a partir da fertilização. O preparo

do corpo para receber a gestação envolve adaptações dos mais variáveis sistemas (MANTLE; POLDEN, 2005) e pode ser considerado um estado de saúde que envolve alterações fisiológicas parecidas ou maiores do que as que acompanham várias situações patológicas (NASCIMENTO, 2021).

Segundo Maldonado (1997) no decorrer da gravidez, a mulher passa por várias mudanças psicológicas desde a descoberta do acontecimento até o puerpério, na maior parte mesmo sem ter a certeza da existência do feto pode acabar sentindo de forma psicológica sua presença e as transformações psíquicas se torna mais sensíveis dão início a uma relação materno-filial.

Neste momento implica nos aspectos de grandes modificações, interpessoais, intrapsíquicas, é normal o aumento de apetite, que às vezes atinge graus de extrema autenticidade com o decorrente aumento de peso. Acontecem até mudanças de humor, tão frequente na descoberta da gravidez, estão intensamente relacionadas com alterações do metabolismo (BARROS, 2006).

A mulher, ao entrar no período gestacional, inicia um método de desenvolvimento que acompanhará a diversas mudanças orgânicas e expressivas alterações ao nível biopsicossocial, e emocional. A mulher pode até não se sentir atraente ou feminina, diminuindo a sua autoestima e ainda pode ser contraditório estar num momento culturalmente considerado divino e, simultaneamente, não estar gostando de si mesma (BALLONE, 2016).

Segundo Silva e Silva (2009) verifica-se que, a gestação traz a experiência de gerar um filho, momento inesquecível na vida da mulher e do homem com repercussões enormes para seus meios familiares. A gestação, constantemente, é um momento de claras transformações no corpo e na psique da mulher, além da espera, planos e projetos produzidos pela família.

Tal processo de significação está interiormente ligado ao comprometimento psicoafetivo da unidade familiar. A gestação é o período que ocorre na concepção até o nascimento do bebê e sua duração pode variar entre 37 e 42 semanas dramáticas de desenvolvimento, que ocorrem em três etapas. Nas quais, o zigoto (célula formada após a fecundação por espermatozoide), cresce e se transforma em embrião (BALLONE, 2016).

A descoberta de uma gravidez pode gerar emoções intensas nos futuros pais e aparecem expectativas em torno da nova vida que está sendo gerada, afinal, a gestação é um processo que traz muitas mudanças na vida de uma família, mas principalmente para a mãe, tanto de caráter físico e emocional quanto psicológico e social. Pois, seu corpo se prepara para a afirmação da criança e para o parto, trazendo a cada semana avanços significativos no

desenvolvimento do bebê, dessa forma, a gestante precisa de cuidados e do apoio familiar como fazer boas escolhas para manter sua saúde e a saúde do bebê em dia (BALLONE, 2016).

Para facilitar o acompanhamento da gestação pelos profissionais da saúde, divide-se os nove meses em três trimestres, cada qual com características e eventos particulares, sendo fundamental compreendê-los para orientar e reforçar a importância de certos cuidados (BARROS, 2006). O primeiro trimestre, ocorre da fecundação até a décima terceira semana, de 0 a 3 meses e é o período mais delicado, onde a incidência de um aborto espontâneo é mais possível, por isso, muitas mães esperam passar essa fase para contar a descoberta da gravidez, como uma forma de preservar.

Os acontecimentos desse período na mãe, acontecem de forma que o corpo começa a se adaptar e podem gerar grandes oscilações emocionais, sensibilidade nos seios, enjoos, sono e cansaço. As escolhas da mãe nesse período influenciam no desenvolvimento do bebê, desde o início da gestação como fazer repouso, ter uma alimentação balanceada, realizar o acompanhamento pré-natal para cuidar da sua saúde e também da saúde do bebê, não usar drogas, fumar e ingerir bebidas alcoólicas (MANTLE; POLDEN, 2005).

O segundo trimestre ocorre da 14.^a até a vigésima sexta semana, de 4 a 6 meses, essa fase costuma ser a mais tranquila de toda a gestação, onde o sistema do bebê já está todo formado, na mãe os sintomas iniciais como os enjoos começam a desaparecer e a barriga ainda não é grande o suficiente, para dificultar a prática das atividades (MANTLE; POLDEN, 2005). Porém, nessa fase se pode surgir condições como a constipação intestinal, hemorroidas e dores na virilha, a barriga vai crescendo e é possível sentir o bebê começar a se mexer, os seios crescem sendo preparados para a produção de leite (MANTLE; POLDEN, 2005).

No bebê, as funções respiratórias auditivas e musculares estão se desenvolvendo e se define características físicas como olhos, orelhas e o crescimento dos pelos, nesta fase o estetoscópio consegue captar seus batimentos cardíacos, o bebê já tem algumas manias como chupar o dedinho e uma posição preferida para dormir (MANTLE; POLDEN, 2005). Entre a décima sétima e a décima oitava semana o pequeno já consegue piscar, engolir e sugar. A pele engrossa e seus cabelos, sobrancelhas e cílios crescem.

No meio da gestação, na vigésima semana aumentam seus movimentos, podendo surpreender a mãe com os chutes, também neste momento, já é possível descobrir o sexo através do ultrassom, favorecendo a visualização do órgão genital (MANTLE; POLDEN, 2005). Dessa forma, os sistemas do bebê já funcionam completamente e seu tamanho é comparado com uma couve-flor, outra questão relevante é que no fim do segundo trimestre, por volta da vigésima quinta semana, ele consegue ouvir, então essa é a oportunidade de criar vínculos

com os pais, com a expectativa de estabelecer uma comunicação e reter memórias afetivas (MANTLE; POLDEN, 2005).

Já o terceiro trimestre, a quadragésima primeira semana do sétimo ao nono mês, é um período que traz a expectativa de se ter o bebê logo em casa, o corpo da mãe começa a se preparar para o parto, a barriga provoca desconfortos, impedindo certos movimentos e a realização de certas atividades. A mãe pode sentir dores nas costas, falta de ar e ter inchaço nos tornozelos, os seios ficam mais inchados e sensíveis e pode começar a vazar. Devido ao tamanho e peso do bebê, ela sente uma pressão na bexiga, que a deixa com vontade de urinar com muita frequência (MANTLE; POLDEN, 2005).

Já o bebê, precisa crescer mais e ganhar peso entre a vigésima sétima e a trigésima segunda semana que ele dobra de tamanho, conseguindo até abrir os olhos e identificar vários sons, é até por isso que quando nascem, os bebês reconhecem certos sons como a voz dos pais (PICCININI, 2008).

Trigésima quinta semana, o bebê, assim como a mãe, começa a se preparar para o parto, o bebê gira ficando de cabeça para baixo até estar pronto para nascer a qualquer momento, a partir da trigésima sétima semana. Entretanto, pode acontecer que com 40 semanas, mesmo que o bebê esteja totalmente pronto para a vida fora do útero, ele demore mais duas semanas para nascer, por isso, apesar de considerar 40 semanas a duração média, cada gestação tem a sua duração, que a mulher pode entrar em trabalho de parto entre a 38.º até a 41.ª semanas (PICCININI, 2008).

Outro acontecimento que pode ocorrer durante uma gestação, é o partoprematuro, existem nomenclaturas que são utilizadas conforme o tempo de nascimento, se o bebê nascer antes da 32.ª semana, ele é chamado de prematuro, se nascer após a quadragésima segunda semana é caracterizado como pós termo (PICCININI, 2008). No fim do último trimestre, na fase final, antes de o nascimento do bebê, deve-se iniciar, os preparativos para a chegada do bebê, como preparar a casa, deixar pronta a mala de maternidade com as roupinhas e outros itens necessários e conversar com o médico sobre o parto (PICCININI, 2008).

BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA

A hidroginástica é um exercício com vários praticantes em todo lugar, sua prática forma adequada e regular proporciona vários benefícios para a saúde. Sua prática é considerada uma atividade aquática que pode ser cometida por jovens, adultos, homens e mulheres que buscam se exercitar, ou mesmo praticar um exercício eficaz e estimulante (BARBOSA, 2009).

Os esforços que representam no meio aquático reduzem o peso hidrostático e o peso do indivíduo, possibilitando um menor risco de pressão nas articulações e diminuindo o impacto sobre as articulações durante os exercícios executados, possuem inúmeros benefícios de se fazer hidroginástica (BARBOSA, 2009).

A melhora do condicionamento cardiorrespiratório, melhora da força muscular, melhora da coordenação motora, maior domínio corporal, aumento de flexibilidade e diminuição de peso. Além de ajudar no tratamento e grupos especiais como: gestantes, hipertensos, obesos, diabéticos e pessoas com problemas articulares. Proporcionando por meio do exercício uma alternativa na manutenção da saúde (BARBOSA, 2009).

Ajuda também na prevenção das dores lombares e cervicais, aumenta a circulação sanguínea nas pernas, fortalecendo os membros inferiores e aumentando o nível de produção de beta endorfina causando o bem-estar. Segundo BONACHELA(1994, p. 7) menciona que apesar de vários tipos de programas e variações, as estruturas básicas das aulas são “exercícios de aquecimento, alongamento, exercícios aeróbicos, exercícios localizados, relaxamento muscular”. Apesar das diferentes variações de hidroginástica, muitos professores mesclam duas ou três variações em uma aula, pois assim poderão atingir vários objetivos em uma aula (BARBOSA, 2009).

A hidroginástica, segundo Oliveira (2012, p. 14) é dividida em 2 tipos, sendo a deep water — hidroginástica em águas profundas, e a Shallow-Water — hidroginástica em água rasas. Os aspectos históricos da hidroginástica, e ginástica aquática, surgiram na década de 1980 na Europa, visando utilizar exercício aquático na posição vertical, ou seja, em pé. Não visando uma reabilitação, mas sim o condicionamento físico. O nascimento da hidroginástica tinha como objetivo uma solução segura de exercícios para idosos (KRIEGER, 1999).

Porém, mais tarde, foi reconhecido que a hidroginástica por não exercer muito esforço físico, de quem a pratica, serviria também, para solucionar condições de outras pessoas que precisavam praticar algum exercício físico, porém, com cautelas, como nas gestantes (DELGADO, 2004).

A aula de hidroginástica funciona de forma animada, contendo música, acessórios como prancha, bolas, bastões e outras ferramentas como o famoso macarrão (vara de espuma sólida), grande parte das aulas são coletivas, ou seja, possui mais de uma pessoa e promove a interação entre elas, uma aula consiste numa duração de 45 a 60 minutos, sendo aulas semanais que podem ocorrer entre uma a três vezes por semana (DUARTE, 2014).

Muitas pessoas utilizam a aula de hidroginástica para emagrecer e o benefício disso é que se trata de uma atividade física, com baixo risco de lesão. Por estar debaixo da água,

não existem movimentos intensos, como correr, pular e alongar, movimentos ideais para que as gestantes possam usufruir, sem perigo de se machucar ou de prejudicar a gestação (DUARTE, 2014).

A atividade física em água tem vários benefícios, uma das comorbidades que mais se destacam na atividade em água é a prevenção do inchaço e nesse caso as gestantes têm muito mais facilidade em reter líquido. Então, a água tem um efeito muito interessante nessa prevenção, ajudando o corpo a não reter líquido (DUARTE, 2014). Dessa forma, para entender melhor se pode ilustrar que a água funciona como uma bomba, uma bomba de compressão que ajuda a eliminar o líquido e dessa forma, evita que essa gestante retenha líquido e inchar, principalmente nos dias quentes.

Outro benefício da hidroginástica é o relaxamento que a água promove, reduzindo tensões, deixando o indivíduo com menos estresse e ansiedade (DUARTE, 2014). A hidroginástica ajuda a melhorar a circulação e isso acontece também devido ao aumento da contração muscular e da atividade aeróbia, conseqüentemente melhora o funcionamento do coração e da circulação sanguínea, isso é um benefício praticamente todos os exercícios físicos a hidroginástica não ficaria atrás, o segundo benefício é a perda de peso a realização dessa atividade, favorece a perda de peso, já que, durante os exercícios até 800 calorias por hora isso dependendo é claro de pessoa para pessoa (DELGADO, 2004).

A hidroginástica é uma atividade física aquática com baixo impacto, trazendo assim inúmeros benefícios, tais como, a melhora do condicionamento aeróbico, onde se consegue respirar melhor, movimentar melhor e viver o dia a dia com mais disposição (DELGADO, 2004). Dessa forma, entende-se que na piscina, a água exerce uma força no corpo da pessoa, essa força vertical para cima, faz com que a pessoa sinta que o corpo está mais leve dentro d'água, com isso, ela consegue realizar os movimentos na água com mais facilidade, contribuindo com os movimentos das gestantes, com a sua mobilidade mais restrita na piscina então, não irão sentir, pois, na piscina conseguem realizar o exercício com mais facilidade (DELGADO, 2004).

Isso acontece porque, na água, tem a sensação da diminuição do peso, em função desse impulso, trata-se da força, aplicada quando se está saindo da piscina, quando se está fora, tem a questão da gravidade, onde a densidade da água é maior que a do corpo. Dessa forma, o corpo precisa de menos força para se sustentar (DELGADO, 2004).

IMPORTÂNCIA DA HIDROGINÁSTICA PARA GESTANTES

De acordo com Delgado e Delgado (2004) a prescrição de atividade física durante a gravidez continua sendo fonte de muita controvérsia, pois os profissionais de saúde apontam

qual exercício é melhor para a gestante. A atividade física durante a gravidez tornou-se um fator importante no bem-estar e na saúde geral da mulher.

Os exercícios físicos durante a gestação, ajudam até na hora do parto, tanto a mãe, quanto o bebê, pois, beneficiam o seu desenvolvimento cerebral, devido a melhor oxigenação no útero da mãe, mas não é qualquer atividade física que uma gestante pode realizar, ainda mais se ela estiver sedentária, antes da gravidez os exercícios mais indicados para gestantes são alongamento, pois, eles podem ser feitos diariamente até o dia do parto (SURITA, 2014).

A caminhada também é uma das melhores opções para exercícios físicos para grávidas que estavam sedentárias, pois, não exige muito esforço e mesmo assim é bastante saudável, para praticar essa atividade física, utilize roupas leves calçados apropriados e mantenha-se a hidratação constante e evite as horas mais quentes do dia (SURITA, 2014).

A hidroginástica é a melhor opção de exercício para sedentárias e pode ser realizada até o fim da gestação, além de diminuir as dores nos pés e nas costas a hidroginástica ajuda a reduzir o inchaço nas pernas, já as corridas leves, é mais recomendado para mulheres que já realizaram atividades físicas antes da gravidez, ela também pode ser feita durante os 9 meses da gestação, mas sempre com baixa intensidade (SURITA, 2014).

Já a musculação pode ser praticada pelas mulheres que já faziam atividade antes da gestação e possuem bom condicionamento físico, mas durante a gravidez, a intensidade dos exercícios se deve diminuir pela metade, para evitar a sobrecarga. A ioga é uma excelente atividade física para gestantes também, pois, além de tonificar e alongar os músculos, é capaz de corrigir a postura e aumentar a flexibilidade (SURITA, 2014).

O equilíbrio também fortalece o assoalho pélvico e o prepara para o parto, ela ainda oferece exercícios respiratórios que ajudam a grávida tanto na gestação, quanto na hora do parto e na sua recuperação. O pilates também é uma das opções para gestante, pois ajuda também na melhora da postura, alongar e tonificar os músculos, também fortalece o assoalho pélvico, diminui a ansiedade e auxiliando o parto outros benefícios são a melhora da respiração e da frequência cardíaca, a prevenção de lesões e câibras e a redução do inchaço do corpo (SURITA, 2014).

As atividades aquáticas tornam-se uma forma de exercício mais saudável, confortável e segura para as gestantes, pois constituem um programa benéfico de condicionamento corporal para as gestantes, pois reduz o peso e reduz o estresse nos músculos e articulações, além de proporcionar resfriamento com efeito de água, importante durante a gravidez quando a temperatura central de uma mulher é mais alta que o normal

(DELGADO; DELGADO, 2004).

Segundo Damiani (2005), em geral, as gestantes podem fazer hidroginástica a partir do terceiro mês de gestação, e para iniciar essa prática é necessário autorização de um obstetra que os profissionais da área devem solicitar. A gestante irá poder executar a hidroginástica ao longo de toda gestação, poderá haver que a médica venha impedir, caso se a gestação for de alto risco. Poderá ainda, após o resguardo, retornar a executá-la, começando de modo suave e aumentando gradualmente os exercícios. A hidroginástica oferece muitos benefícios para as gestantes que buscam ultrapassar suas dificuldades ou tornar mais agradável os seus nove meses de gestação (DAMIANI, 2005).

Segundo Delgado e Delgado (2004) as vantagens dos exercícios em imersão no decorrer da gestação como maior gasto energético, melhora a aptidão cardiovascular, o relaxo corporal, o controle do estresse, a circulação sanguínea, reduzindo o risco de varizes, dores nas costas e o fortalecimento da musculatura abdominal que promove acomodação do feto, diminuindo a sobrecarga na coluna vertebral.

A hidroginástica promove um condicionamento que leva a gestante a uma boa forma física e pretende melhorar a saúde e o bem-estar físico e mental, dessa forma, a hidroginástica é destinada também às pessoas de ambos os sexos independentemente de saber ou não a nadar (DELGADO, 2004). A hidroginástica é um programa de exercício aquático composto de movimentos coreográficos, acompanhado ou não de músicas.

A hidroginástica para gestantes, mostra-se de grande importância pois melhora a qualidade de vida, uma vez que, ajuda no combate a comorbidades relacionadas a alterações metabólicas como a diabetes gestacional, hipertensão gestacional e a adiposidade causado pelo excesso de gordura, essa preventiva ajuda no período gestacional, pois, diminui o risco de partos prematuros assim como, a necessidade de uma cesariana.

A hidroginástica durante a gestação também é capaz de ajudar na qualidade do sono, ajuda também a gestante em manter postura, evitando a diástase abdominal ajudando no desenvolvimento de varicosidades. Mas para isso, a gestante deve conversar com o médico obstetra, para que ocorra tudo bem na prática da execução da atividade física, pois em alguns casos, não se é recomendado a atividade física para algumas gestantes, nas quais apresentam problemas na gestação.

Outra questão muito relevante que ajuda muito no processo de preparação para o parto é a melhora da respiração da gestante que pratica hidroginástica, isso se dá porque a aula de hidroginástica faz com que a pessoa tenha que realizar inspirações e expirações mais profundas, outro benefício absoluto de qualquer atividade física é a preservação das

articulações por isso que a hidroginástica é perfeita para as pessoas que não podem sobrecarregar as articulações, como as gestantes com seu corpo todo modificado, para a preparação do parto (DELGADO, 2004).

Outro fator é que a hidroginástica pode ajudar a combater o acúmulo de líquido junto com a alimentação adequada e a atividade em prática, se tenha a prevenção da formação de edemas. Batista *et al* (2003) menciona que, as recomendações de atividades físicas para gestante ainda não são constantes, porém, é importante que desenvolvam atividades para mulheres durante a gestação, de acordo com todas as fases gestacionais, seguindo de indicação médica e de orientação do instrutor de educação física durante as práticas de exercícios.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante de todo o exposto, ficou evidente que, a hidroginástica é um exercício físico que traz inúmeros benefícios para as gestantes, visto que auxilia em seu períodogestacional, atuando de forma efetiva em seu desenvolvimento, se mostrando um exercício amplo, abrangendo todas as idades.

Sendo assim, a hidroginástica tem se tornado a melhor modalidade para a realização de exercícios, visto que os benefícios ao praticante são inúmeros, pois aumenta o prazer na realização das atividades, reduz possíveis danos às articulações, relaxa o corpo e torna mais agradável à realização das atividades físicas, beneficiando o sistema cardiorrespiratório, melhorando significativamente o condicionamento físico e combatendo a obesidade entre outros benefícios.

Nesse sentido, o exercício realizado usando a hidroginástica é importante para todos, independentemente de sua idade ou condição física, recomendada inclusive para pessoas que não podem sofrer impactos em suas articulações. Já para as gestantes, submetidas à prática da hidroginástica, o artigo demonstrou que é indispensável o acompanhamento profissional qualificado, que fará a adequação dos exercícios segundo as condições físicas individuais de cada gestante, submetendo-a na execução de atividades de baixo risco.

Atividades essas que poderão ser realizadas até o mês do parto, sempre com acompanhamento do profissional obstetra que faz o acompanhamento da gestante, evitando dessa forma qualquer qualidade de risco a integridade do feto e da gestante. O acompanhamento do profissional graduado em educação física é fundamental para o devido controle da frequência cardíaca, da pressão arterial e o controle da temperatura da água.

Dessa forma, pode-se afirmar que o papel do profissional de educação física é

fundamental para que a gestante, através da hidroginástica, facilite no trabalho de parto, reduzindo as dores do momento do parto, trazendo alívio e bem-estar à gestante e ao bebê.

É possível observar também que, a hidroginástica para gestante, beneficia na qualidade de vida dela, dado que, promovendo o condicionamento aeróbico é possível proporcionar melhorias no aspecto físico, social e emocional já que, apresenta melhoras positivas diante da saúde mental da gestante, gerando mais vitalidade e maior vigor no dia a dia.

Tendo como foco principal a hidroginástica praticada pelas mulheres gestantes, os reflexos positivos também beneficiam o feto no seu desenvolvimento e favorecem um parto com menos intercorrências. Em suma, através da hidroginástica, a gestante passa a tornar a sua gestação muito mais saudável, tanto no período da sua gravidez quanto no parto e contribui de maneira significativa para com a saúde do feto.

REFERÊNCIAS

- BALLONE, G. J. **Gravidez e Sexualidade**. PsiqWeb. 2016. Disponível em: <http://psiqweb.net/index.php/gravidez-e-sexualidade/>. Acesso em: 25 nov. 2022.
- BARROS, S. M. O. **Enfermagem no ciclo gravídico puerperal**. São Paulo: Manole, 2006.
- BATISTA, C. D. et al. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. **Revista Brasileira de Saúde Materna Infantil**, v. 3, n. 2, 2003.
- DELGADO, César Augusto. DELGADO, Shirly de Jesus Gomes Nogueira. **A prática da hidroginástica**. 2. ed. Rio de Janeiro-RJ: Sprint, 2004.
- DUARTE, M. B.; RODRIGUES, R. M.; LEHNEN, G.C. O efeito hipotensor do Método Pilates e da Hidroginástica em gestantes: uma revisão. **Rev Movimenta**, v. 7, n. 1, p. 613-19, 2014.
- KRIEGER, C. M. L. **Efeito dos programas de ginástica e de hidroginástica nas algias vertebrais**. Porto Alegre: UFRS; Ciências do Movimento, 1999.
- MALDONADO, M. T. **Psicologia da gravidez: parto e puerpério**. São Paulo: Saraiva, 1997.
- MANTLE, J.; POLDEN, M. **Fisioterapia em ginecologia e obstetrícia**. São Paulo: Editora Santos, 2005.
- NASCIMENTO, T. P. **Efeitos do treinamento de força para mulheres no período gestacional**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Escola de Ciências da Saúde, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2021.
- OLIVEIRA, A. A. et al. **Velhice e atividade física aquática: investigação sobre a hidroginástica em idosos**. 2012. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) – Programa de Estudos Pós-Graduados, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2012.

PICCININI, C. A. et al. Gestação e a constituição da maternidade. **Psicologia em estudo**, v. 13, p. 63-72, 2008.

SILVA, D. C. S. **Alterações fisiológicas em gestantes durante a atividade motora no meio líquido**. 2004. Monografia (Graduação) - Universidade Estácio de Sá, Paulo Afonso, 2004.

SILVA, L. J., SILVA, L. R. Mudanças na vida e no corpo: vivências diante da gravidez na perspectiva afetiva dos Pais. **Esc. Anna Nery Rev. Enferm.**, v.13, n. 2, p. 393-401, 2009.

URITA, F. G.; NASCIMENTO, S. L.; SILVA, J. L. P. Exercício físico e gestação. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetria**, v. 36, p. 531-534, 2014.

Autor principal: Lorryne da Costa Borges

E-mail: lorryneborgees@hotmail.com

Endereço: Rua A, n 32, Bairro Porto, CEP 78025-710

Telefone: (65) 99227-8418