

Hidroginástica-Terapia Aquática

Por

César Abs da Cruz de Agosto [CREF 001078-G/RS]*

A hidroterapia é uma modalidade de atividade física que tem crescido muito nos últimos anos, sendo cada vez mais indicada para todas as faixas etárias e diversos tipos de patologias. O ambiente da hidroginástica passou de piscinas adaptadas para esta prática, para locais especialmente criados para esta atividade.

Como atividade física, temos o Profissional de Educação Física com especialização nesta área como o agente de prescrição, aplicação e acompanhamento das mais diferentes atividades de hidroginástica, que normalmente buscam oferecer ao praticante uma melhora na qualidade de vida pelo aumento de força muscular, capacidades cardiorrespiratórias entre outras, todas realizadas no ambiente hídrico, com todas as vantagens que ele proporciona, como diminuição do peso corporal, menor impacto articular e maior resistência na execução de movimentos. Pode ser aplicado em grupos, respeitando objetivos, faixa etária e patologias ou individualmente, e essa qualidade da atividade feita em grupo é característica da hidroginástica.

A terapia aquática envolve não somente a questão de melhora de condições físicas, mas sim a recuperação da capacidade de realizar atividades físicas ou mesmo atividades de vida diária. É indicada para pacientes que tenham sido acometidos por diversos tipos de patologias, sejam elas traumáticas, ortopédicas, neurológicas, reumatológicas, posturais e outras onde o meio hídrico se torna interessante para melhoria destas. Existe a aplicação em grupos, mas normalmente é feita em caráter individual, pela necessidade de cuidados especiais que o paciente deve ter como em casos neurológicos, por exemplo, onde temos uma total dependência do paciente com seu terapeuta, desde sua entrada na piscina, atividades e saída da água. O agente de aplicação da Terapia aquática pode ser o Profissional de Educação Física, que tenha especialização ou Fisioterapeutas que realizam a Fisioterapia Aquática, onde toda uma enorme gama de ferramentas e recursos da fisioterapia é transformado e adaptado para o meio aquático. Os resultados desse trabalho são extremamente satisfatórios e cada vez mais reconhecidos pelo público a quem é direcionado e pelos diversos profissionais da saúde.

Em função do crescimento, seja da Hidroginástica ou Terapia Aquática, os projetos de piscinas especiais e materiais dirigidos para esta atividade têm sido objeto de pesquisa e melhoria constante. Temos piscinas cada vez melhores, com rampas que permitem pessoas de mais idade ou limitações de movimento entrarem na água, até mesmo

com cadeiras de rodas, elevadores para limitações maiores de movimentos, fundos móveis que permitem a alteração de profundidade conforme o objetivo proposto, visores laterais para treinos de marcha, barras nas paredes para alongamentos, bicicletas e esteiras ergométricas que podem ficar submersas, controles de temperatura e limpeza da água, cada vez mais independentes.

O grande problema que ainda impede o maior crescimento dessas modalidades é que o custo para instalação de um centro aquático e a manutenção do mesmo, sejam custos operacionais, ou o famoso “Custo Brasil”, com enorme quantidade de impostos envolvidos, muitas vezes inviabiliza a criação dos mesmos.

A formação dos profissionais que se dirigem para estas modalidades também melhorou muito, sendo para os Profissionais de Educação Física, necessários cursos de especialização em treinamento esportivo específico em hidroginástica, estágios em centros especializados e, atualização constante. Para os Fisioterapeutas, a linha de formação segue o mesmo caminho, sendo que a especialização se dá em caráter de reabilitação de patologias, sendo muitas vezes necessária a especialização específica, ou seja, especialista em neurologia, geriatria e as mais diversas. O Profissional de Educação Física buscando performance e o Fisioterapeuta reabilitando.

Temos nos centros acadêmicos os locais onde as melhores instalações existem, piscinas de última geração com projetos e equipamentos especiais, além de treinamento teórico e prático dos alunos. E aqui no Sul contamos com um dos maiores nomes da Fisioterapia Aquática e Hidroginástica do país na formação de nossos alunos, minha querida amiga Profissional de Educação Física e Fisioterapeuta, Flávia Martinez [CREF 002486-G/RS].

O presente destas modalidades já é muito bom e o futuro, promissor. Não podemos nunca esquecer que nossa mais remota experiência de vida, de extremo conforto e segurança, é de vida dentro de um meio hídrico no útero materno. E essa experiência muitas vezes é resgatada no trabalho em meio hídrico.

*** Profissional de Educação Física e Fisioterapeuta | Especialista em Ciências do Movimento UFRGS | Membro da Sociedade Nacional de Fisioterapia Esportiva (SONAFE) | Membro da Sociedade de Fisioterapia do Vale dos Sinos (SFVS) | Presidente do Regional sul da SONAFE | Proprietário da Equipe César Abs de Fisioterapia Esportiva | Fisioterapeuta do Grêmio Náutico União.**

Dê sua opinião sobre esse assunto. Envie email para: revistaef@confef.org.br