

A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE CARDIOVASCULAR

*THE PRACTICE OF HYDROGYMNASTICS AS A TOOL FOR PROMOTING CARDIOVASCULAR
HEALTH*

*LA PRÁCTICA DE LA HIDROGIMNASIA COMO HERRAMIENTA PARA PROMOVER LA SALUD
CARDIOVASCULAR*

⑤ Sâmuia Kelen Mendes de Lima¹, ⑤ Francisco Lairton Lima², ⑤ Lyneraylly Yana Maia³, ⑤ Maria Luísa Maurício Lopes⁴,
⑤ Adriana Núbia Maia⁵ e ⑤ Thais Lima Matos⁶

RESUMO

Descrever a prática da hidroginástica como ferramenta de promoção da saúde cardiovascular. Relato de experiência sobre o projeto que surgiu em dezembro de 2021. A prática é realizada por mulheres, no rio Jaguaribe, em Tabuleiro do Norte, duas vezes por semana, tendo início às 04h30, contemplando 60 alunas, com duração de 45 minutos. A intensidade dos exercícios é prescrita por meio da Escala de Percepção de Esforço de Borg (6-20). Dentre os benefícios da atividade para as participantes, pode-se citar a melhoria na circulação do sangue e da capacidade cardiorrespiratória, aumento da flexibilidade, relaxamento, tonificação muscular, aumento da resistência física, regulação da pressão arterial e controle do peso. O projeto trouxe a oportunidade para uma comunidade com vulnerabilidade social realizar atividade física, com acompanhamento profissional qualificado, localizado nas proximidades das suas casas. Envolve custos mínimos, sendo o ponto forte a mobilização social.

Descritores: *Promoção da Saúde; Exercício Físico; Saúde Pública.*

ABSTRACT

To describe the practice of hydrogymnastics as a tool to promote cardiovascular health. Experience report on the project that emerged in December 2021. The practice is carried out by women, on the Jaguaribe River, in Tabuleiro do Norte, twice a week, starting at 4:30 am, covering 60 students, lasting 45 minutes. Exercise intensity is prescribed using the Borg Perceived Exertion Scale (6-20). Among the benefits of the activity for the participants, one can mention the improvement in blood circulation and cardiorespiratory capacity, increased flexibility, relaxation, muscle toning, increased physical resistance, blood pressure regulation and weight control. The project brought the opportunity for a community with social vulnerability to perform physical activity, with monitoring by a qualified professional, located close to their homes. It involves minimal costs, the strong point being social mobilization.

Descriptors: *Health Promotion; Physical Exercise; Public Health.*

RESUMEN

Describir la práctica de la hidrogimnasia como herramienta para promover la salud cardiovascular. Informe de experiencia sobre el proyecto que surgió en diciembre de 2021. La práctica es realizada por mujeres, en el río Jaguaribe, en Tabuleiro do Norte, dos veces por semana, a partir de las 4:30 am, abarcando 60 alumnos, con una duración de 45 minutos. La intensidad del ejercicio se prescribe utilizando la escala de esfuerzo percibido de Borg (6-20). Entre los beneficios de la actividad para los participantes, se puede mencionar la mejora de la circulación sanguínea y la capacidad cardiorrespiratoria, aumento de la flexibilidad, relajación, tonificación muscular, aumento de la resistencia física, regulación de la presión arterial y control del peso. El proyecto trajo la oportunidad a una comunidad en vulnerabilidad social de realizar actividad física, con acompañamiento de un profesional calificado, ubicado cerca de sus domicilios. Implica costos mínimos, siendo el punto fuerte la movilización social.

Descritores: *Promoción de la Salud; Ejercicio Físico; Salud Pública.*

¹ Secretária Municipal de Saúde. Tabuleiro do Norte, CE - Brasil. 

² Secretária Municipal de Saúde. Tabuleiro do Norte, CE - Brasil. 

³ Secretária Municipal de Saúde. Tabuleiro do Norte, CE - Brasil. 

⁴ Secretária Municipal de Saúde. Tabuleiro do Norte, CE - Brasil. 

⁵ Secretária Municipal de Saúde. Tabuleiro do Norte, CE - Brasil. 

⁶ Secretária Municipal de Saúde. Tabuleiro do Norte, CE - Brasil. 

INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares (DCV) ocupam o primeiro lugar em mortalidade no mundo e são responsáveis por 17,9 milhões de mortes anualmente. Destas, mais de três quartos ocorreram em países de baixa e média renda¹. A alta prevalência pode estar relacionada aos diversos fatores de risco associados a essa doença, que podem ser não modificáveis (idade, gênero e etnia) e modificáveis (excesso de peso, excesso de ingestão de sal e de álcool, sedentarismo, tabagismo, síndrome da apneia/ hipopneia obstrutiva do sono e estresse).

Os fatores de risco modificáveis devem ser investigados, a fim de que se conheça quais deles têm mais relevância nas diferentes populações, possibilitando intervenções para modificação do estilo de vida dos indivíduos². O sedentarismo e a hipertensão arterial são importantes e modificáveis fatores de risco para doença cardiovascular e mortalidade. A prática de atividade física contribui com ações de promoção da saúde, que melhoram a qualidade de vida, reduzem a presença de sintomas depressivos e auxiliam no controle da pressão arterial³.

Evidências acumuladas nos últimos anos mostram que as condutas não medicamentosas, como a adoção de programas de exercícios físicos e alimentação adequada, constituem-se em estratégias iniciais de combate à hipertensão leve a moderada. São ações de baixo custo e risco mínimo, capazes de contribuir para a regulação da pressão arterial, tratamento de dislipidemias e da obesidade⁴. Deste modo, a hidroginástica vem se evidenciando como uma das atividades físicas em forte crescimento para prevenção primária em saúde.

Diante de um contexto de mulheres, moradoras de uma comunidade ribeirinha, no município de Tabuleiro do Norte, que tinham interesse em realizar atividade física. Contudo, devido à baixa condição financeira e falta de espaço apropriado, surgiu a iniciativa de utilização do espaço do rio Jaguaribe pelo profissional educador físico da Equipe Multidisciplinar de Apoio à Estratégia Saúde da Família.

Tabuleiro do Norte é um município brasileiro, situado a leste do estado do Ceará, na divisa com o Rio Grande do Norte, mais especificamente na Mesorregião do Jaguaribe, na Microrregião do Baixo Jaguaribe, no Vale do Jaguaribe, a 211 km da capital cearense, Fortaleza-CE, a 115 km de Mossoró-RN. Sua população, conforme estimativas do IBGE, de 2021, era de 32 079 habitantes.

A presente experiência objetiva descrever a prática da hidroginástica como ferramenta de promoção da saúde cardiovascular.

MÉTODOS

Estudo descritivo, do tipo relato de experiência, realizado no período de março de 2023, descrevendo a prática de hidroginástica realizada por mulheres, no rio Jaguaribe, na cidade de Tabuleiro do Norte. A prática teve início no ano de 2021 e a atividade ocorre duas vezes por semana, começando às 4h30 da manhã, contemplando 60 alunas, com duração de 45 minutos. A rotina das aulas abrange: aquecimento, parte principal, em que são realizados os exercícios, e alongamentos.

A iniciativa surgiu mediante visitas de apoio social na comunidade, onde foi feito o recrutamento das mulheres. Todas que manifestaram interesse puderam participar. Não houve critérios de exclusão. Somente a ressalva que pessoas com mobilidade reduzida deveriam ter acompanhante durante todo o período da atividade.

Os exercícios são realizados de forma que as participantes aproveitem a resistência da água como sobrecarga para um melhor resultado físico. O material utilizado, no início, foi adaptado com garrafas plásticas de 2l. A intensidade dos exercícios é prescrita através da Escala de Percepção de Esforço de Borg⁵. Essa escala é composta por números de 6 a 20 e descritores verbais que vão de "sem nenhum esforço" a "máximo esforço". O professor comanda verbalmente ao longo de toda aula. Como instrumento de coleta de dados, foi utilizado o diário de bordo, no qual são registradas todas as atividades realizadas, bem como através de prontuários individuais, nos quais foram registradas as evoluções de cada participante.

RESULTADOS

Participam das atividades mulheres na faixa etária de 25 a 65 anos, com e sem comorbidades associadas. No início de 2023, foi realizada uma avaliação clínica em 40 participantes que fazem parte do grupo de hidroginástica, sendo verificados parâmetros de risco relacionado ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Das 40 participantes ativas na atividade aquática, 31 mulheres possuíam a circunferência abdominal maior que 88 cm, totalizando assim um percentual de 77% do público com risco aumentado para as doenças cardiovasculares. 45% das mulheres avaliadas possuem hipertensão arterial e fazem uso de medicação.

Apenas 27,5% realizaram exames bioquímicos do perfil lipídico nos últimos 6 meses. Desse percentual, 45% revelaram alterações no colesterol total, 60% com LDL elevado e 60% com HDL abaixo do ideal; 40% apresentaram também alterações com elevações da taxa de triglicerídeos; e 40% afirmaram fazer uso de alguma medicação da classe farmacológica estatinas, medicamentos de escolha para reduzir os níveis de colesterol e triglicérides. Novas avaliações serão realizadas semestralmente para verificação da evolução dos parâmetros das pacientes.

Dentre os benefícios da atividade para as participantes, cita-se a ajuda na melhor circulação sanguínea, melhora na capacidade cardiorrespiratória, aprimoramento da flexibilidade, relaxamento, ajuda na tonificação dos músculos, aumento da resistência física, além de regular a pressão arterial e ajudar a controlar o peso. De acordo com os relatos das pacientes, evidenciou-se que houve melhoria significativa na disposição para realização das atividades de vida diária, melhora do sono, maior flexibilidade, fortalecimento muscular, além da reabilitação para aquelas que possuem sequelas de acidente vascular cerebral. Também foi destacado pelas participantes como benefício o convívio social, pois logo após, os participantes se reúnem para o café da manhã. A cooperação mútua é um ponto muito positivo, uma vez que as próprias participantes levam alimentos para um café da manhã compartilhado, com frutas plantadas em seus lares.

O projeto conta ainda com a participação dos demais membros da equipe multiprofissional, sendo 1 psicólogo, 1 nutricionista e 1 assistente social que realizam momentos de educação em saúde. Através da iniciativa de levar os profissionais até a localidade e a utilização do próprio espaço natural, aplica-se o princípio da equidade do Sistema Único de Saúde, que consiste em fornecer mais acesso a quem menos possui. O projeto consiste numa experiência relativamente simples, facilmente passível de ser replicada em outras áreas ribeirinhas. Este envolve custos mínimos, sendo o ponto forte a mobilização social.

DISCUSSÃO

Diante dos resultados obtidos, podemos resaltar que o grupo de mulheres que participa da atividade de hidroginástica possui risco elevado para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, pois 77% estão com a circunferência abdominal maior que 88 cm, o que é considerado como indicador do conteúdo de gordura associado entre os órgãos da região e também associado à gordura corpórea total⁶.

A hidroginástica tem se mostrado como uma excelente atividade realizada no meio líquido, pois se vale das propriedades da água para promover condicionamento físico, prevenir danos à saúde e para reabilitação. Devido às propriedades da água, exercícios realizados nesse meio apresentam reduzido impacto articular comparado com o meio terrestre, bem como comportamento de frequência cardíaca e pressão arterial mais baixos. Além disso, essa modalidade não exige nenhuma habilidade específica. Assim, a prática de hidroginástica é indicada para pessoas de todas as idades e em muitas condições clínicas⁷.

A hidroginástica pode proporcionar o controle dos principais fatores de risco para o surgimento de doenças do sistema cardiovascular. Estudo feito em São Paulo⁸ evidenciou que a atividade de hidroginástica também reduz o colesterol total em 10%. A hidroginástica também trouxe melhora para outros parâmetros, como redução de 13 a 15% dos triglicerídeos, redução de 16% no LDL, aumento de 7 a 16% no HDL.

Corroborando com os achados dessa experiência, um estudo realizado em Horizonte-CE, que realizou práticas de hidroginástica com pacientes do Centro de Atenção Psicossocial, evidenciou que os pacientes

apresentaram melhora no sono, na socialização e até mesmo na desmedicalização⁹, reforçando a compreensão de que os benefícios da hidroginástica superam o aspecto cardiovascular.

A Promoção da Saúde está intimamente ligada à qualidade de vida e à busca da população por melhores condições de vida e saúde. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a promoção da saúde é compreendida como um processo cuja finalidade é maximizar as possibilidades de indivíduos e comunidades em atuarem sobre fatores que afetam sua saúde e qualidade de vida, com maior participação no controle deste processo¹.

Assim, as práticas corporais, incluindo a hidroginástica, vêm crescendo dentro da saúde coletiva, aplicada na Estratégia de Saúde da Família, objetivando proporcionar melhorias nas condições de vida da comunidade, a fim de amenizar os fatores de degradação de saúde.

CONCLUSÃO

A utilização do recurso natural disponível no município contribuiu para superar a limitação da falta de espaço adequado para a realização da atividade física, que tem sido considerada uma prática inovadora e tem conquistado a cada dia mais adeptos. Dentre as dificuldades, pode-se citar a limitação de recursos para realização de atividades diferenciadas. Contudo, com a utilização de garrafas PET, uma sequência de atividades tornou-se possível. A iniciativa constitui uma prática bastante desafiadora, mas ao mesmo tempo potente, uma vez que seus ganhos têm se estendido para além dos benefícios cardiovasculares, uma vez que os laços afetivos dos membros da comunidade foram estreitados, e tem servido inclusive como espaço terapêutico através da convivência.

AGRADECIMENTOS

Agradecimento especial a todas as mulheres que compõem o grupo e que com comprometimento participam assiduamente das atividades e à Prefeitura de Tabuleiro do Norte, na pessoa do Senhor Prefeito, Dr. Rildson Rabelo Vasconcelos, por todo apoio concedido ao projeto.

REFERÊNCIAS

1. Organização Mundial da Saúde (OMS). Cardiovascular diseases [Internet]. [acessado 2023 Ago 03]. Disponível em: https://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/
» https://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/.
2. Malachias MVB, Souza WKS, Plavnik FL, Rodrigues CIS, Brandão AA, Neves MFT, et al. 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. *Arq Bras Cardiol.* 2016;107(3Supl.3):1-83.
3. Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC). VII Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. *Arq Bras Cardiol.* 2016;107(3 Supl. 3):1-103.
4. Malta DC, Moura L, Prado RR, Escalante JC, Schmidt MI, Duncan BB. Mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis no Brasil e suas regiões, 2000 a 2011. *Epidemiol Serv Saúde.* 2014;23(4):599-608.
5. Kaercher PLK, Glänzel MH, Rocha GG, Schmidt LM, Nepomuceno P, Stroschöen L, et al. Escala de percepção subjetiva de esforço de Borg como ferramenta de monitorização da intensidade de esforço físico. *Rev Bras Prescr Fisiol Exerc.* 2018;12(80 Supl 3):1180-5. DOI: 10.33233/rbfex.v20i1.4090.
6. Coelho B, et al. Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* 2014;17(3). DOI: <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13046>.
7. COSTA G, et al. Estudo comparativo das adaptações fisiológicas agudas durante a execução de três variantes de um exercício básico de hidroginástica. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.* 2008;10(4):323-9. DOI:10.5007/1980-0037.2008v10n4p323.
8. Carlos AJS, Nepomuceno LB, Soares ES, Pedroza AT. Hidroginástica para usuários do Centro de Atenção Psicossocial de Horizonte: saúde mental e qualidade de vida. *Cadernos ESP.* 2016;10(2):57-67.
9. Sousa TMS, Chaves LFC, Flexa DRA, Furtado AFJ, Sotão SS, Silva DRB, Lima PE, et al. Efeitos do treinamento resistido dinâmico de força explosiva na água sobre variáveis de risco cardiovascular em mulheres adultas. *Peer Review.* 2023;5. DOI: 10.53660/871.