



## **A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA: ALÉM DA ESCOLHA, ALGUMAS BARREIRAS À ADESÃO E PERMANÊNCIA NA ATIVIDADE**

Gabriele Hauenstein<sup>1</sup>, Ieda Márcia Donati Linck<sup>2</sup>.

**Resumo:** Este texto apresenta os benefícios da hidroginástica, considerada uma alternativa para inserção de idosos de ambos os sexos, pacientes com problemas pulmonares, fibromialgia, osteoartrite e da população em geral. Por outro lado, mostra que não é apenas uma questão de escolha praticar ou não esta atividade, pois há vários fatores que dificultam a adesão e a permanência dos praticantes de forma permanente e efetiva na mesma. A hidroginástica é um tipo de atividade física que vem ganhando público continuamente, com mais força, a partir da década de 1980, mesmo assim, não são muitas academias que dispõem deste serviço. Os artigos lidos e resenhados para este texto destacam que essa prática aumenta significativamente a mobilidade, a saúde física e mental e a qualidade de vida, a flexibilidade, a resistência muscular e melhora sensivelmente a condição cardiorrespiratória. Além disso, ocorre a diminuição de dores geradas por certas patologias, o retorno venoso é influenciado pelas propriedades físicas da água, e mais, é uma atividade de relaxamento e recreação. A prática de hidroginástica é completa, pois não causa cansaço, diminui os impactos, traz benefícios para o corpo e a mente. Para Fernandes (2011), pelo prazer que ocasiona, o praticante vai querer continuar e isso pode diminuir a vida sedentária da população. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 70% da população mundial é sedentária e está sujeita a desenvolver doenças cardíacas, diabetes e obesidade. O sedentarismo traz graves problemas à saúde e ainda é responsável por 54% do risco de morte por enfarte, 50% por derrame cerebral e 37% por câncer, surgindo como a maior prevalência dos fatores de risco (FERNANDES, 2011). Embora, cientes da relevância desta atividade à saúde, existem barreiras à adesão e manutenção da prática de atividades físicas que vão além de querer ou não fazer, sendo: problema de deslocamento, vestimentas caras, a falta de tempo, de dinheiro etc. Portanto, não se trata somente de uma escolha individual ou da conscientização como muitos defendem, pois os fatores sociais, culturais e econômicos devem ser considerados. A manutenção de academias com piscinas possui custos maiores que vão desde pessoal especializado, energia elétrica com o aquecimento do ambiente e da água, limpeza e purificação da água, oferecimento de toalhas, higienização, entre outros. Tudo isso, altera os cálculos e aumenta as mensalidades, tornando-se uma prática que exclui os menos favorecidos, normalmente moradores periféricos. Mesmo parecendo utópico, essa atividade física deve ser um direito, pensado como investimento em saúde preventiva pelos gestores. Os valores gastos seriam menores com os custos em saúde curativa, aliás, essa prática deve ser motivada por médicos e fisioterapeutas, podendo ser realizada por qualquer público que tenha patologia controlada.

**Palavras-chave:** Benefícios. Prática. Hidroginástica. Qualidade de vida.

---

<sup>1</sup> Discente do curso de Fisioterapia, da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, bolsista voluntário do Núcleo de Pesquisa em Saúde Coletiva da Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: gabriele9840hauenstei@gmail.com

<sup>2</sup> Pesquisadora do Grupo Núcleo de Pesquisa em Saúde Coletiva da UNICRUZ, Docente da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: imdlinck@gmail.com