

# ATIVIDADES AQUÁTICAS: DIVERSÃO, CONDICIONAMENTO FÍSICO, MENTAL E TERAPIA

Carlos Soares Pernambuco e Rosana Dias de Oliveira Brum

Universidade Estácio de Sá (Brasil)

## OPEN ACCES

### Correspondencia:

Carlos Soares Pernambuco  
Universidade Estácio de Sá  
Rod. General Alfredo Bruno Gomes  
Martins s/n lote 19 Cabo Frio  
Brasil | cep 28908-200  
karlos.pernambuco@hotmail.com

### Citación:

Pernambuco, C. S., y Dias de Oliveira, R. (2017). Atividades aquáticas: diversão, condicionamento físico, mental e terapia. *Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 1(2), 41-43. <https://doi.org/10.21134/riaa.v1i2.1283>

A prática de exercício físico regular é um dos fatores principais relacionados com o bem-estar físico e psicológico do ser humano (Fox, Stathi, McKenna, & Davis, 2007; Teixeira, Carraça, Markland, Silva, & Ryan, 2012). A motivação deve estar relacionada as práticas físicas para estimular a aderência, não só física mas também psicológica (Moreno-Murcia, Belando, Huéscar, & Torres, 2017). O meio aquático já tem uma ludicidade intrínseca, o que facilita o estímulo para prática.

A prática de atividades aquáticas, tanto no desporto quanto nos programas de exercícios aquáticos, no que se refere aos aspectos psicológicos, há uma melhora da autoestima, diminuindo o stress, no aspecto social melhora a relação interpessoal e proporciona o aumento dos círculos de amizade, compartilhando experiências e ideias (Canossa, Fernandes, Carmo, Andrade, & Soares, 2007).

A natação é uma atividade realizada em um ambiente úmido, sem presença de poluição, e os exercícios podem ser realizados por períodos maiores. Há mais facilidade em realizar os movimentos porque há menos impacto nas articulações e tendões, estimulando toda musculatura, e auxiliando no sistema respiratório e cardiovascular (Tahara, Santiago, & Tahara, 2006).

Segundo Calixto et al (2017) ressalta que a natação auxilia no progresso da capacidade aeróbica, ajudando a estabilizar, reduzir e, em alguns casos, a desaparecer as doenças respiratórias, assim como melhora a autoestima e a conduta das pessoas que praticam a modalidade já relatada, gerando uma contribuição para um melhor desempenho motor, psicológico e profissional do cidadão.

O aumento da procura por atividades no meio aquático, nos últimos tempos, seja para atender modismos sazonais, seja como alternativa de atividades de baixo impacto para pessoas com algumas limitações, tem obrigado que os profissionais da área se preocupem em elaborar aulas mais motivantes e estimulando diversas qualidades físicas (Costa, 2017).

Como as atividades na água podem ter um caráter mais lúdico, esse pode ser um ponto positivo para a adesão à atividade proposta, estima-se que cerca de 50% dos indivíduos que iniciam um programa de atividade física interrompem-no nos primeiros seis meses. Dentre os motivos de desistência estão o histórico da inatividade física, os baixos níveis de capacidade motora, a baixa tolerância ao exercício, falta de motivação pessoal, frustração após constatar objetivos difíceis de alcançar (Slater, 2003)

O ambiente aquático proporciona ao indivíduo experiências e vivências novas e variadas, favorecendo a percepção sensorial e a ação motora. Assim, o desenvolvimento das capacidades psicomotoras (coordenação, equilíbrio, esquema corporal, lateralidade, orientação espacial e orientação temporal) das crianças poderia ser melhorado através da prática de atividades aquáticas (Leonard; Hirschfeld; Forssberg, 1991).

Dentre as muitas formas de prática de exercícios disponíveis, a hidroginástica vem se destacando e conquistando um número cada vez maior de adeptos. Os pesquisadores Darby & Yaekle (2000) comentam que nos últimos dez anos a popularidade dos exercícios aquáticos com o propósito, entre outros, de melhorar o sistema cardiovascular tem aumentado significativamente e grande parcela de praticantes desse tipo de atividade é constituída de pessoas idosas.

Da mesma forma, a natação de competição, num curto período de tempo otimiza as capacidades em quase 100% no início da temporada em atletas de 14 a 17 anos, mostrando ser um exercício de alta exigência cardio pulmonar podendo assim ser utilizada como recurso para melhora das capacidades pulmonares (dos Santos, 2017). Estas propriedades trazem algumas contribuições para o trabalho como diminuição do peso corporal dentro da água em aproximadamente 90%; diminuição do impacto nas articulações, reduzindo os riscos de fratura e melhorando a autoconfiança e; ausência do desconforto da transpiração (Mendes, Lima, Souza, & Leite, 2003).

Conforme Becker (2009), os exercícios aquáticos sempre obtiveram resultados positivos desde a reabilitação médica por seus efeitos agudos e crônicos, como também na profilaxia e no tratamento de patologias osteomusculares, neurológicas, problemas cardiopulmonares, como na maximização da aptidão física para que o indivíduo obtenha uma condição física e um estilo de vida saudável. No contexto terapêutico no meio aquático, é importante ressaltar que a propriedade de flutuar na água, reduz drasticamente o peso que é transmitido ao aparelho musculo esquelético lesionado ou dolorido e de outros tecidos sensíveis.

O meio líquido também facilita a capacidade de executar movimentar rapidamente permitindo a prática de exercícios aeróbicos tais como corridas e até saltos. A liberação de endorfinas ajudará a reduzir possíveis sensações de dor e produzir sensação de bem-estar, mesmo após o final da terapia. Outro benefício decorre do calor analgésico da água somado ao relaxamento produzido, obtendo uma melhora da elasticidade de estruturas musculoesqueléticas como músculos, fâscias e tendões, além de um aumento da plasticidade articular (Castro et al., 2017).

A água aquecida promove um relaxamento devido a liberação de endorfinas, atenuando dores musculares e articulares, facilitando a elasticidade muscular, fâscias e tendões, promovendo a plasticidade muscular (Hinman, Heywood, & Day, 2007; Wyatt, Milam, Manske, & Deere, 2001).

O que estas informações nos dizem é que o meio aquáticos, pode ser um meio de diversão, atraente onde, com atividades lúdicas poderá ser um local de compartilhamento de bons sentimentos e vivências emoções. No ponto de vista do condicionamento físico, os exercícios aquáticos têm ação protetora, baixo impacto, fortalecendo significativamente o sistema cardiorrespiratório e no âmbito terapêutico, quando aquecida, a água promove o relaxamento, alivia tensões nas articulações, melhora o retorno venoso, reduz o débito cardíaco, libera endorfinas e alivia as dores. Finalmente, o meio aquático tem demonstrado ser um local satisfatório para prática de atividades corporais.

## Referências

- Becker, B. E. (2009). Aquatic therapy: scientific foundations and clinical rehabilitation applications. *PM&R*, 1(9), 859-872.
- Calixto, S. I. S., Paulino, S. C. V., Garcia, L. S., & Gonzalez, R. H. (2017). O efeito de um programa de natação na psicomotricidade de crianças e adolescentes Cearenses. *Encontros Universitários da UFC*, 1(1), 3941.
- Canossa, S., Fernandes, R. J., Carmo, C., Andrade, A., & Soares, S. M. (2007). Ensino multidisciplinar em natação: reflexão metodológica e proposta de lista de verificação. *Motricidade*, 3(4), 82-89
- Castro, F., Castro, L., Carvalho, L., Sbardelott, Y., Sousa, J., & Martinelli, P. (2017). Hidroterapia no tratamento da Osteoartrite de quadril: revisão bibliográfica. *DêCiência em Foco*, 1(1), 64-72
- Costa, J. R. S. (2017). *Estudos dos efeitos de um novo equipamento de hidroginástica: efeitos do H2UMP, a diferentes ritmos musicais, nas adaptações biomecânicas em mulheres*. Tese de doutorado. <http://hdl.handle.net/10348/7906> Acesso 19/09/2017
- Darby, L., & Yaekle, B. (2000). Physiological responses during two types of exercise performed on land and in the water. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 40(4), 303.
- Santos, R. (2017). O Treinamento de rendimento da natação e sua repercussão pulmonar em atletas de 14 a 17 anos. *Episteme Transversallis*, 4(1). Recuperado de <http://revista.ugb.edu.br/index.php/episteme/article/view/65> acesso 24/09/2017
- Fox, K. R., Stathi, A., McKenna, J., & Davis, M. G. (2007). Physical activity and mental well-being in older people participating in the Better Ageing Project. *European journal of applied physiology*, 100(5), 591-602.
- Hinman, R. S., Heywood, S. E., & Day, A. R. (2007). Aquatic physical therapy for hip and knee osteoarthritis: results of a single-blind randomized controlled trial. *Physical therapy*, 87(1), 32-43.
- Leonard, C. T., Hirschfeld, H., y Forssberg, H. (1991). The development of independent walking in children with cerebral palsy. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 33, 567-577.
- Moreno-Murcia, J. A., Belando, N., Huéscar, E., & Torres, M. D. (2017). Social support, physical exercise and life satisfaction in women. *Revista Latinoamericana de Psicología*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.rlp.2016.08.002>
- Slater, B., Fisberg, R. M., Philippi, S. T., y Latorre, M. R. O. (2003). Validation of a semi-quantitative adolescents food frequency questionnaire applied at a public school in São Paulo, Brazil. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(5), 629-35.
- Tahara, A. K., Santiago, D. R. P., & Tahara, A. K. (2006). As atividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 103. <http://www.efdeportes.com/efd103/atividades-aquaticas.htm> acesso 24/09/2017

- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9*(1), 78.
- Wyatt, F. B., Milam, S., Manske, R. C., & Deere, R. (2001). The effects of aquatic and traditional exercise programs on persons with knee osteoarthritis. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 15*(3), 337-340.

