



4 ESTRATÉGIAS

NA PREVENÇÃO E MELHORIA DA SAÚDE
DA COLUNA ATRAVÉS DA HIDROGINÁSTICA



ÍNDICE

01. Enquadramento	3
02. Pertinência do tema	4
03. Causas e Consequências	5
04. Planeamento e Prescrição	8

01.

ENQUADRAMENTO

Os profissionais de fitness aquático devem aplicar a sua maior dedicação e empenho na realização dos seus planeamentos e prescrições de aulas. Sabemos que os nossos alunos colocam nas nossas mãos a responsabilidade por algo que para eles é fundamental - **a sua SAÚDE!** Assim, é nossa obrigação aplicarmos uma entrega fundamentada na fusão e complementaridade entre teoria e prática.

A implementação e uma boa prescrição dos exercícios físicos acarreta consigo imensos benefícios físicos e psicológicos, proporcionando maior saúde e bem-estar. No entanto, é necessário que o profissional do exercício físico aquático possa conhecê-los, sabendo aplicar os métodos mais eficazes, orientando a sua intervenção de acordo com as guidelines existentes e com os estudos científicos disponíveis nesta área de intervenção específica.

O contexto de intervenção aqui abordado, nomeadamente as aulas de fitness aquático realizadas em grupo, não focalizam os seus objetivos na individualidade, centrando-se a prescrição na diversidade. Porém, mesmo perante a enorme variabilidade existente, existem pontos comuns que podem e devem ser analisados, com o intuito de fazer corresponder as nossas propostas às necessidades físicas individuais dos nossos alunos.

Neste sentido, ao longo das próximas páginas discorreremos acerca de uma das principais patologias dos praticantes de hidroginástica – as dores e patologias da coluna. Faremos uma análise cuidada das causas e consequências, seguida de uma revisão baseada em critérios científicos, a partir da qual faremos uma proposta para uma prescrição mais adequada do exercício físico em espaço aquático, com vista à melhoria deste tipo de patologia. As orientações propostas não podem representar na íntegra a complexidade que o profissional se depara na sua prática diária, mas são certamente indicadores valiosos que procuram conferir estrutura ao nosso pensamento e à nossa intervenção.

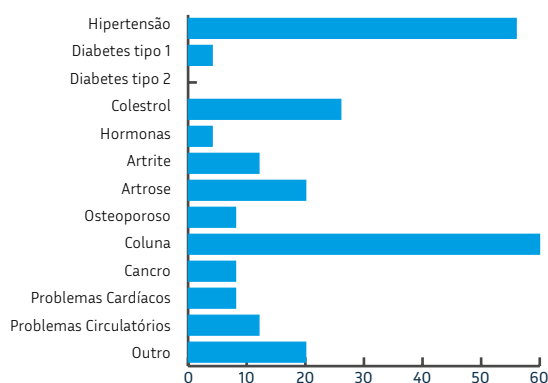
02.

PERTINÊNCIA DO TEMA

“Para quem não sabe para onde vai, qualquer caminho serve”

A decisão para o desenvolvimento e abordagem deste tema tem como base os resultados de um estudo realizado pela Aqua Innovation, sendo que o objetivo principal foi recolher informação sobre as principais patologias dos alunos que praticam hidroginástica, bem como os motivos que levam à procura da modalidade como forma de exercício físico. Os dados obtidos permitem conhecer as reais necessidades dos alunos, permitindo a construção de um planeamento e prescrição mais ajustados e adequados.

A recolha da informação foi realizada através do uso de um questionário online via plataforma digital, bem como um registo da informação em papel. Em consequência deste estudo surgiram os resultados expostos no gráfico seguinte.



Como se pode verificar pelos resultados apresentados, as dores e patologias na coluna são as mais referenciadas pelos participantes no estudo. Estes dados estão em consonância com as recorrentes publicações da Organização Mundial de Saúde (OMS), que revelam que cerca de 80% da população mundial teve ou terá dor na coluna em algum momento da sua vida.

A recolha destes dados foi realizada de forma simples, mas não é simplista, porque a informação fornecida é de enorme valor, possibilitando-nos, assim, prescrever as nossas aulas de hidroginástica de forma mais objetiva, consistente e direcionada.

Com a aquisição desta informação já sabes: ***“Para onde deves caminhar...”***

03.

CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS

Para que seja possível encontrar as soluções mais adequadas para solucionar este problema que, como descrito anteriormente, afeta um número muito elevado de alunos, é necessário descobrir e entender as suas causas e, conseqüentemente, as suas conseqüências.

Assim, de forma sucinta, na literatura têm sido descritas as seguintes causas:

1. Sedentarismo;
2. Desequilíbrios e encurtamento musculares;
3. Más posturas durante o tempo de sono;
4. Falta de orientação e consciência corporal.

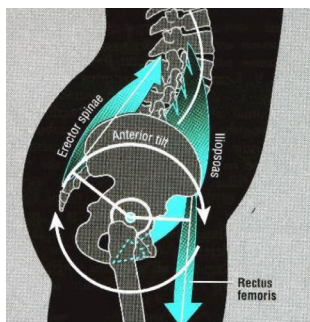
O sedentarismo é cada vez mais uma realidade mundial, causado pela automatização e globalização de processos que realizamos ao longo do dia, nos quais a intensidade e quantidade de estimulação muscular corporal são frequentemente reduzidas. Nesse sentido, este é um dos principais motivos para o aparecimento das dores e patologias da coluna, ocorrendo com uma incidência muito elevada na população adulta.

O exemplo mais simples que pode ser descrito são as nossas rotinas diárias, que em grande parte são comuns a muitos dos nossos alunos. Notem o seguinte: dormirmos (músculos relaxados), acordamos e temos alguns minutos de estimulação através de tarefas como tomar banho, preparar e tomar o pequeno-almoço e, talvez, ainda executar algumas tarefas de casa. De seguida, entramos no carro ou no transporte público e sentamo-nos novamente até chegar ao trabalho, que por sua vez é cada vez mais um local em que permanecemos sentados por longos períodos de tempo. Talvez realizemos alguma atividade (de baixa exigência física) entre a chegada a casa e a hora de jantar, para depois voltarmos a sentar-nos novamente antes de irmos dormir.

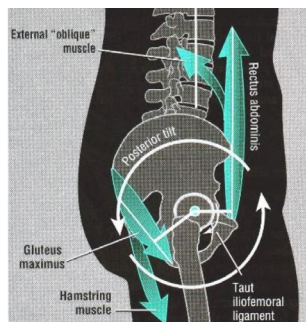
Este é um exemplo da rotina típica de muitos dos nossos alunos em dias que não praticam exercício físico, sendo o cenário perfeito para o enfraquecimento muscular. Como facilmente se pode constatar, esta estimulação é claramente insignificante, porque o corpo está preparado e necessita de receber doses diárias de exercício, pois somente dessa forma pode funcionar de maneira perfeita e equilibrada.

Entramos agora no segundo ponto definido como uma das causas para o aparecimento de dores na coluna - desequilíbrios musculares. Podem advir da causa número um, mas também do uso corporal inadequado nas atividades diárias e no exercício físico, bem como nas tarefas profissionais e/ou lúdicas.

Os referidos desequilíbrios musculares refletem-se, na sua essência, por diferenças na força e flexibilidade entre os grupos musculares que atuam sobre uma mesma articulação, isto é, ocorrem quando determinado músculo ou grupo muscular se apresenta mais forte e/ou mais tensionado do que o seu respetivo antagonista. Exemplo disso são as representações nas imagens seguintes e que ocorrem ao nível da cintura pélvica.



Anteversão da Bacia (ocorre pelo fortalecimento do reto abdominal em detrimento dos eretores da coluna)



Retroversão da Bacia (ocorre pelo fortalecimento do glúteo e isquiotibiais em detrimento do reto abdominal)

Como terceiro ponto temos os encurtamentos musculares. São uma causa comum para o aparecimento de dores e patologias na coluna, sendo também uma consequência do sedentarismo e das más posturas adotadas ao longo do dia. Ao leres este e-book, com muita probabilidade também tu estás sentado e irás perceber que nenhum músculo do teu corpo está 100% alongado, muito pelo contrário, deves estar com os ombros anteriorizados e com a anca, joelhos e cotovelos fletidos. Esta é a posição ideal para que apareçam os encurtamentos musculares, sobretudo quando mantida por longos períodos de tempo.

As más posturas durante o tempo de sono são também um dos motivos mais frequente, quando analisadas as causas para o aparecimento das dores na coluna. Aqui, juntam-se dois fatores para agravar o problema - músculos imóveis e aquisição de posturas incorretas. Na imagem seguinte é possível observar alguns desses exemplos.



Por fim, a falta de orientação e consciência corporal dos indivíduos aquando do levantamento de cargas pesadas, bem como durante a execução de múltiplas tarefas diárias, é também um dos fatores que induz o aparecimento de dores e patologias na zona da coluna, como se pode visualizar nos exemplos seguintes.



Após serem descritas as principais causas para o aparecimento de dores e patologias na coluna, podemos analisar agora algumas das suas principais **consequências**:

- | Hérnias
- | Cervicalgia
- | Ciática
- | Lombalgias
- | Osteófitos

04. PLANEAMENTO E PRESCRIÇÃO

Mesmo perante as diferentes consequências que podem ocorrer na coluna, o mais importante a reter é que o meio aquático e a prática de exercício nesse ambiente é benéfico para todas elas. Isto ocorre, em primeiro lugar, pelas propriedades físicas da água, que atuam imediatamente sobre o corpo, produzindo uma descompressão e diminuição das forças axiais sobre a mesma, fruto da diminuição da força exercida pela gravidade e introdução da força de impulso.

As atuações das propriedades da água, mesmo sem realização de exercícios, têm efeitos benéficos sobre as diferentes estruturas corporais. Quando a este proveito aliamos uma proposta de prescrição direcionada e uma execução correta dos exercícios, a nossa coluna e todas as estruturas das quais ela depende para ser saudável vão-se fortalecer. Resultado disso será um ganho de qualidade e capacidade na saúde da coluna, com redução gradual das dores e sintomatologias.

Quando ocorrem episódios de dor na coluna, uma das principais questões que se coloca é saber se se deve ou não praticar exercício físico. Considerando a pergunta e segundo as conclusões de diversos artigos, a indicação que deve ser fornecida ao aluno é o repouso durante dois a três dias, com o intuito de diminuir as dores e, se possível, a inflamação que possa existir. Após esse período deverá ser indicado a retoma da prática de exercício físico em meio aquático, com as devidas precauções, devendo os alunos ser submetidos a programas de hidroginástica com sequências metodológicas e pedagógicas corretas. Essa retoma irá permitir que a estabilidade da coluna, que por si só já estará debilitada, não enfraqueça ainda mais e que os músculos e outras estruturas não percam a sua tonicidade muscular.

É como se o mastro de um veleiro ficasse com as suas cordoalhas frouxas e, por causa disso, começasse a balançar. Manter uma atividade física regular é uma das principais dicas para manutenção da saúde da coluna.

Mesmo com dor, suportável, a exercitação deve ser aconselhada, desde que os exercícios sejam orientados corretamente, considerando a origem do problema específico de que a pessoa padece, isto porque a inatividade física leva à atrofia muscular, ficando o sujeito não com um, mas dois problemas para resolver. Por este motivo as paragens de longa duração não são uma solução, salvo situações completamente incapacitantes.

Em situações específicas como são, por exemplo, as compressões de estruturas na coluna, o exercício em espaço aquático, pelos motivos já explicados anteriormente, são inquestionavelmente recomendados.

Em sequência, McGill and Karpowicz (2009), referem que **“muitos exercícios são nomeados ou propostos como exercícios de estabilização da coluna”**. Esta afirmação mostra-nos claramente que existem muitas prescrições que prometem benefícios, mas que não são capazes de cumprir ou alcançar, indicando-nos, subtilmente, que não basta fazer qualquer exercício para que a estabilização e melhorias dos padrões motores desta zona fundamental do nosso corpo ocorra.

É necessária basearmo-nos na teoria, com conseqüente planeamento e prescrição específica. Seguindo esta linha de pensamento e segundo os mesmos autores, para podermos melhorar a estabilidade da coluna temos que envolver todos os músculos do tronco na execução dos exercícios. As indicações de exercitação são treinar músculos específicos para que se possa ser eficaz para pacientes que necessitam de estabilização. E que durante essa exercitação para uma maior eficácia devemos manter uma posição neutra da coluna com as curvaturas fisiológicas naturais resultando daí uma melhor performance de execução.

No seguimento do que foi referido anteriormente e compreendendo a importância que a estabilidade da coluna necessita, é conveniente projetar quais os exercícios que podem ser realizados em espaço aquático e que ajudam a fortalecer esta zona.

Após uma análise cuidada, verifica-se que na grande maioria dos exercícios que são realizados em espaço aquático na posição vertical, estimulam a contração dos músculos do CORE, isto se existir uma boa ancoragem dos pés no solo, fornecendo dessa forma uma tensão e firmeza ascendente, para que o movimento desejado tenha a estabilidade necessária para a correta execução. Uma coluna suficientemente estável requer o envolvimento de todos os músculos do torso. Quando esses músculos contraem criam força e rigidez.

As forças musculares criam momentos de força sobre os três eixos ortopédicos em todos os níveis da coluna vertebral. Essa situação exige migração constante de atividade entre muitos músculos, exigindo um sistema de controlo motor responsivo, músculos duráveis e uma tolerância suficiente da coluna vertebral para suportar as cargas resultantes. Por isso, valorizar e estimular esta zona corporal é fundamental. Quando não se promove tipos e intensidades adequadas ocorrem problemas e dores da coluna, que são, na sua essência, uma consequência da aptidão músculo-esquelética deficiente.

Depois de expostas as origens dos problemas, surgem agora as linhas orientadoras para um correto planeamento e prescrição de exercício em espaço aquático com vista ao fortalecimento da zona da coluna:

1. Movimentos laterais;
2. Rotações do tronco sobre os membros inferiores;
3. Rotações dos membros inferiores sobre o tronco;
4. Movimentos anteriores ou posteriores em deslocamento.

“Agora, já sabes como caminhar...”

Desfiado o conteúdo teórico examinemos a parte prática do mesmo, indicando os melhores exercícios de forma prática e simples. Quando realizamos o movimento de corrida em espaço aquático com deslocamento frontal ou posterior estamos a “ir contra a água”, obrigando-nos a uma contração forte dos músculos abdominais e posteriores (lombares) para manter o tronco estável. De salientar que quanto mais se procuram que esse deslocamento seja realizado com uma velocidade superior, maior será a força oferecida pela água e também maior será a contração e estimulação muscular específica e global. Posto isto, um exercício de corrida pode e deve ser utilizado para a estimulação dos músculos dos membros inferiores e glúteo, mas também para um trabalho eficaz e efetivo ao nível dos músculos abdominais e lombares. Podemos ir ainda mais longe nesta dualidade de músculos anteriores e músculos posteriores, ou seja, aqueles que se localizam na região lombar.

Quando o movimento é realizado em sentido frontal, pode-se dizer que estão todos em contração (anteriores e posteriores), embora com um aumento da contração dos músculos anteriores. Já quando a corrida é realizada em sentido posterior, são os músculos posteriores que estão mais contraídos. Aqui, também a corrida com deslocamento lateral é recomendada, sendo que o lado ligeiramente mais estimulado é aquele para o qual é realizado o deslocamento.

05.

CONCLUSÃO

O meio aquático através de aulas de hidroginástica pode ser um excelente meio de fornecer benefícios que promovam saúde na zona da coluna. Para que isso possa ser concretizável, é necessário que o profissional se dote das melhores ferramentas. Ser profissional de exercício físico em espaço aquático é cada vez mais importante e exigente, mas é também e sempre será extremamente recompensador a nível profissional. Como já estás em posse desse conhecimento toda a responsabilidade está agora nas tuas mãos.

Tens todos os motivos para ofereceres o melhor serviço aos teus alunos.


Mesmo que eles não percebam (e não têm que perceber, afinal o profissional és tu) o que prescreves e porque prescreves, os teus alunos sentirão os efeitos das tuas prescrições e sentirão melhorias significativas na sua vida diária.


Nunca nos podemos esquecer que essa é a nossa verdadeira função e missão como profissionais de exercício físico em meio aquático.

FICA ATENTO ÀS NOSSAS NOVIDADES!

SEGUE-NOS NAS REDES SOCIAIS

 /aquainnovation.pt

 @aquainnovation.pt

 www.aquainnovation.pt