



BOM PRINCÍPIO - RS

Doutor Rogério esclarece benefícios da hidroginástica

Data de Publicação: 11 de fevereiro de 2020

Crédito da Matéria: Alex Steffen

Fotos: Alex Steffen

A tão sonhada revitalização da piscina térmica e da quadra de esportes no Jardim do Vale se tornou realidade no final de 2019, iniciando, inclusive, as aulas de hidroginástica para terceira idade. Já é de conhecimento dos que usam a piscina como é o seu funcionamento, todavia, buscamos informações com o Doutor Rogério Cardoso a respeito do assunto.

Antes de mais nada, o médico lembra da necessidade de uma avaliação prévia para o uso da piscina. Segundo ele é importante o usuário passar periodicamente por uma rápida avaliação para ver se não há algum ferimento ou problema de pele. “Por se tratar de local público, é importante que todos estejam em condições para usar as águas, evitando contágios. Protegendo a nós mesmos estamos também protegendo aos outros”, destacou o médico.

De acordo com Doutor Rogério o que se pratica em Bom Princípio é a hidroginástica – o que é muito diferente de hidroterapia – sendo o exercício muito recomendado a todas as faixas etárias.

Água é Vida! Sempre ouvimos falar na importância da atividade física para melhorar nossa saúde. Hoje, vamos falar sobre hidroginástica. Todos sabemos da importância da água em nossa vida! Cerca de 60% do nosso peso corporal é água e não há nada melhor que uma piscina para revigorar nosso dia. Agora imaginem uma atividade física dentro da piscina! Com essa visão, a prefeitura de Bom Princípio em parceria com o Clube União, estabeleceu por meio de um projeto da Secretaria de Saúde e Assistência Social, o programa Vida em Movimento. O programa é voltado para a população idosa do município que atenda aos critérios estabelecidos pelo projeto e que tem como objetivo promover melhora na qualidade de vida, bem estar físico e emocional e inclusão dessa parcela da população.

A hidroginástica é uma atividade física desenvolvida na água. Normalmente organizada em grupos, com música e muita animação. As atividades são coordenadas pelo Educador Físico. Os movimentos orientados e repetidos dentro da água acabam por proporcionar vários benefícios ao nosso corpo e para isso são utilizados vários acessórios para alcançar os resultados esperados. Entre os principais benefícios da hidroginástica estão:

- Melhora da capacidade cardiopulmonar
 - Melhora da motricidade e equilíbrio
 - Fortalecimento dos músculos e ossos
 - Diminuição da ansiedade e depressão
 - Contribui para o emagrecimento
 - Melhora a postura e flexibilidade
-



BOM PRINCÍPIO - RS

Tudo isso com um fator muito importante: baixo impacto sobre as articulações.

Porém é preciso ter alguns cuidados. **Pessoas com doenças crônicas, problemas cardíacos ou respiratórios entre outros devem consultar o seu médico para verificar se estão aptas a desenvolver qualquer atividade física** e na piscina não é diferente!

Outra questão importante é o cuidado com a pele. A hidroginástica ocorre em ambiente compartilhado e para segurança de todos, seguindo a legislação, todos deverão realizar exames periódicos para verificar a integridade da pele. Ainda falando em legislação, o cuidado com a qualidade da água está bem regulamentado. Parâmetros como temperatura e pH entre outras variáveis serão certificados por profissionais qualificados para esse fim.

“Não se esqueçam que pessoas com mobilidade reduzida devem ser auxiliadas pela família ou cuidadores. Elas vão precisar ajuda para chegar ao local, colocar a roupa de banho, entrar e sair da piscina, tomar banho e se vestir”, lembra o médico.

Importante ressaltar que hidroginástica não é hidroterapia. Hidroterapia se refere a tratamento individualizado de doenças como artrose, sequelas motoras, doenças comportamentais e é desenvolvida pelo fisioterapeuta. Aos pacientes que necessitam hidroterapia, a secretaria de saúde mantém convênio firmado com a Universidade de Caxias do Sul.

Doutor Rogério é Médico de Família e Comunidade, trabalha na Equipe da Saúde da Família do Morro Tico-Tico, é internista no Hospital São Pedro Canísio e Diretor Técnico do Hospital Schlatter de Feliz.

Em caso de dúvidas é recomendável que os interessados em fazer hidroginástica procurem orientação médica e de um profissional de educação física, aliando o prazer de estar na água com o bem-estar e a saúde do corpo.

Mais informações do Programa Vida e Movimento podem ser tratadas diretamente no CRAS, ou pelo telefone (51) 3634 8100 – Ramal 3.