



## **A PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA COMO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO PÓS-COVID-19**

Lorena França Ferreira,  
Discente de Educação Física Bacharelado,  
Universidade Federal de Jataí

Angela Rodrigues Luiz,  
Docente de Educação Física Licenciatura e Bacharelado  
Universidade Federal de Jataí

*PALAVRAS-CHAVE: COVID-19; exercício físico; hidroginástica.*

### **INTRODUÇÃO**

Neste texto temos por objetivo relatar o processo de organização das atividades de hidroginástica no Projeto Comunidade Aquática para atender o público em geral e àquele acometido pela COVID-19. Estudos recentes apontam que a trombose e a hipertensão são algumas das sequelas que podem ser deixadas em indivíduos que foram infectados pelo Coronavírus (MOURA *et al*, 2021).

A hidroginástica configura-se como um exercício físico com potencial para o processo de reabilitação e fortalecimento muscular, especialmente por suas características de requerimento da capacidade cardiovascular e pulmonar, associados a uma movimentação corporal com baixo impacto causado em meio aquático.

### **COVID-19 E EXERCÍCIO FÍSICO**

Há pouco mais de um ano a comunidade científico-acadêmica vem sistematizando conhecimentos sobre o processo de acometimento e recuperação típicos da COVID-19. Sabemos que as principais sequelas são respiratórias e que as complicações cardíacas mais



recorrentes são a miocardite, as arritmias, a insuficiência cardíaca aguda e as síndromes coronárias agudas (MOURA *et al*, 2021).

Durante o tratamento pós-COVID-19 os indivíduos são incentivados a reestabelecer suas capacidades funcionais. E exercício físico tem sido prescrito para pacientes que foram acometidos com nível leve e moderado da doença, tendo em vista que sua prática ocasiona impacto positivo para a melhora das capacidades motoras, cardiovascular e respiratória (TOZATO *et al*, 2021).

O exercício físico atua no aumento da imunidade, sendo benéfico na prevenção, reabilitação e tratamentos complementares para doenças crônicas, infecções virais e, também, para a COVID-19. Pacientes com longo tempo de internação ficam imóveis, resultando assim em uma significativa perda de força e da massa muscular, associadas a um processo inflamatório. Este quadro pode incidir sobre atletas, indivíduos fisicamente ativos, ou sedentários, estando, estes últimos, com maior propensão a quadros mais agravados da doença (NOGUEIRA, 2020; MOURA *et al*, 2021).

A prática da hidroginástica como exercício físico configura-se como um tratamento não medicamentoso, que tem seus benefícios e recomendações registrados na literatura da área da saúde. Destacamos que ela é uma prática em meio aquático, com baixo impacto para as articulações, que auxilia no aumento da flexibilidade e do condicionamento físico. Seu trabalho ergonômico pode resultar em variações, tais como a *hidropower*, que utiliza acessórios e recursos para aumentar o peso e a resistência da água durante uma série de exercícios, proporcionando aumento da força, da tonicidade muscular, da capacidade respiratória, controle da frequência cardíaca, aumento do consumo de oxigênio, ocasionando uma reestruturação da silhueta corporal e diminuição de dores musculares (VIEIRA *et al*, 2009).

O Projeto Comunidade Aquática oferece, desde o ano de 2009, atividades aquáticas de natação e hidroginástica. Por suas características de extensão, atende gratuitamente a comunidade interna e externa da universidade situada na microrregião sudoeste goiana. Neste período da Pandemia de COVID-19 o projeto realiza intensa atualização para retomar as atividades presenciais e atender com competência e adequação à população em geral e àqueles acometidos com pelo Coronavírus (UFJ, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS [TIMES, 12, CAIXA ALTA, ESQUERDA]



A hidroginástica, por suas características e benefícios, tende a favorecer o processo de recuperação e tratamento de indivíduos acometidos pela COVID-19. Esta atividade vem sendo ofertada pelo Projeto Comunidade Aquática e pode ser praticada pela comunidade interna e externa da universidade, e poderá complementar o tratamento desta doença, ocasionando benefícios à saúde, na medida em que o exercício físico restabelece a força muscular e as capacidades cardiovascular e pulmonar.

## REFERÊNCIAS

TOZATO, C. et al. Reabilitação cardiopulmonar em pacientes pós-COVID-19: série de casos. **Revista Brasileira de Terapia Intensiva**. 2021, v. 33, n. 1, p. 167-171. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/0103-507X.20210018>. Acesso em: 07 jul. 2021.

MOURA, D. L. et al. Sequelas da COVID-19 Evidência Atual. **Rev. Medicina Desportiva**, 2021. v. 12, n. 23, p. 8-12. Disponível em: [https://doi.org/10.23911/COVID-19\\_sequelas\\_2021\\_mai](https://doi.org/10.23911/COVID-19_sequelas_2021_mai) Acesso em: 07 jul. 2021.

VIEIRA, J. L. L. et al. A Prática da Hidroginástica como Tratamento Complementar para Pacientes com Transtorno de Ansiedade. **J Bras Psiquiatr**. v. 58, n. 1, p. 8-16. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0047-20852009000100002>. Acesso em: 20 jun. 2021.

UFJ. PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO E CULTURA. Live: Natação e Hidroginástica em Tempos de Pandemia. **Programa UFJ Perto de Você**. 2021. Disponível em: <[youtube.com/watch?v=aP7L75Wlz2Q](https://youtube.com/watch?v=aP7L75Wlz2Q)>. Acesso em: 25 jun. 2021.