

Hidroterapia

Diversos exercícios têm sido executados no meio aquático com intuito de promoção da saúde, como uma forma alternativa de exercício aeróbico ou neuromuscular para diferentes populações.

Atualmente, o condicionamento na água integra o treinamento de variados esportes. Pesquisas relatam que três semanas de inatividade pode conduzir a uma perda significativa de aptidão cardiovascular, e seis semanas de repouso pode levar a uma diminuição de até 14% para 16% em máximo do consumo de O₂.

Como um meio alternativo, muitos atletas têm encontrado em programas de reabilitação na água uma forma de manter a força muscular e a resistência cardiovascular durante a sua recuperação das lesões. As alterações fisiológicas do corpo dentro da água colocam o coração em uma modalidade de treinamento, favorecendo o condicionamento mesmo antes de o atleta começar a exercitar-se.

Além dos atletas, outros grupos podem se beneficiar com exercícios dentro da água, como os sedentários e pacientes de terceira idade, que apresentam melhora da qualidade de vida, nas condições de saúde, sem riscos de lesões por sobrecarga na articulações. Os hipertensos também podem ter benefícios já que a atividade física na água faz baixar a freqüência cardíaca e a pressão arterial.

Outra vantagem da hidroterapia é o proveito da densidade, quase 800 vezes maior do que o ar, que exige mais vigor dos grupos musculares durante a execução dos exercícios.

Nos pacientes com lesões ou após cirurgias, a dor pode impedir os movimentos das articulações ou mesmo o tempo de reparo cicatricial. O repouso absoluto, muitas vezes é contra-indicado por causar atrofia e fraqueza muscular. Nesta fase do tratamento, os exercícios no solo não são toleráveis, por aumentar as cargas compressivas nas articulações e músculos. Na água aquecida essas forças são bem reduzidas devido à flutuação, propriedade que favorece um programa de reabilitação mais intenso e precoce, sem prejudicar os tecidos em cicatrização.

Alguns cuidados devem ser tomados antes do início de atividades intensas na água, como a temperatura. O recomendado para o treinamento aquático fica entre 27 a 29°C, evitando os riscos de hipertemia.

O mais importante é lembrar que o corpo imerso sofre alterações fisiológicas, as quais devem ser compreendidas com o objetivo de tornar qualquer programa de exercícios, nesse meio, seguro e eficiente.

