

A HIDROGINÁSTICA COMO FATOR DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL

RESUMO

A gestação é a fase em que a mulher sofre diversas alterações fisiológicas, posturais e hormonais. Sendo assim, a prática de exercício físico é recomendada pois promove diversos benefícios para a saúde, dentre estes a hidroginástica ganha destaque por proporcionar menores riscos, maior conforto, redução do impacto articular, associada a melhoria na qualidade de vida. O objetivo do estudo foi investigar os benefícios da hidroginástica como fator de promoção da saúde durante a gestação. Foram selecionados 35 artigos científicos em português e inglês entre 2000 e 2016, disponíveis nas bibliotecas virtuais Sicelo, Medline, PubMed e diretrizes da ACOG (2002) e AEA (2008), após triagem foram selecionados 8 artigos conforme elucidado na figura 1. Foram utilizados os descritores: Exercício Físico, Hidroginástica, Qualidade de Vida e Gestação. Concluiu-se que a prática da Hidroginástica durante a gestação, contribui para melhoria da qualidade de vida da gestante por ser uma atividade de baixo risco.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício Físico; Hidroginástica; Qualidade de Vida; Gestação.

1 INTRODUÇÃO

Há muito vem se difundindo a ideia de que a prática de exercícios físicos regulares é acima de tudo, um fator de primazia e sublimidade da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida das pessoas. Assim, a qualidade de vida representa a percepção de bem-estar refletida em um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano. (NAHAS, 2010). Essa concepção mais atual, da prática de exercícios físicos, decorre, também, de uma estratégia utilizada de extravasar o estresse enfrentado no dia a dia, considerado inclusive como epidemia mundial (SILVA; LEONIDIO; FREITAS, 2015).

Assim, essa nova concepção e necessidade latente de buscar uma melhoria na qualidade de vida, tida como a principal ferramenta de fator de prevenção de doenças e promoção de saúde, vem também se desdobrando entre as mulheres, que têm se mostrado mais presentes nas academias, na prática de esportes, procurando uma maior variedade de exercícios físicos regulares, haja vista, uma maior conscientização das mulheres para a prática regular de exercícios como fator importante na prevenção de doenças crônico-degenerativas, da saúde mental e psíquica e no retardo do envelhecimento (FONSECA; ROCHA, 2012).

Nifa et al. (2014) explicam que o American College of Obstetricians and Gynecologists, em meados dos anos 90, reconheceu que a prática de atividade física regular, no período gestacional, deveria ser desenvolvida por gestantes que apresentassem condições apropriadas, superando, a concepção arcaica de que cabia à gestante a inatividade física ou apenas a prática de atividades físicas, entendida, esta, como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior do que os níveis de repouso. Concluíram, ainda, que o exercício físico regular realizado pela gestante apresenta repercussões fisiológicas positivas, desde que praticado com intensidade moderada, podendo ser recomendado, na total ausência de qualquer anormalidade, mediante avaliação médica especializada e prescrição realizada por um profissional de Educação Física.

Os exercícios realizados em meio líquido vem sendo utilizados há muitos séculos, e vem recebendo atualmente uma maior indicação na área de saúde, já que é considerada uma intervenção não-farmacológica e não-invasiva, utilizando as propriedades físicas da água, como a termo condutividade, a força de empuxo e a pressão hidrostática que estão relacionadas diretamente com as alterações fisiológicas no corpo (DELEVATTI, 2011).

Dos exercícios aeróbicos realizados em posição vertical no meio líquido, a hidrogenástica é o mais conhecido e um dos mais indicados, constituindo-se de exercícios aquáticos específicos, os quais aproveitam a resistência da água como sobrecarga. As sessões dessa modalidade incluem exercícios aeróbicos, exercícios resistidos e a massagem proporcionada pela água. Todos feitos de maneira agradável e recreativa. (KRUEL, 2001).

A realização do exercício físico no período gestacional é de relevada importância dada a maiores oportunidades para a modificação do estilo de vida e conseqüentemente em melhores condições de saúde da população feminina. (LIMA, 2011).

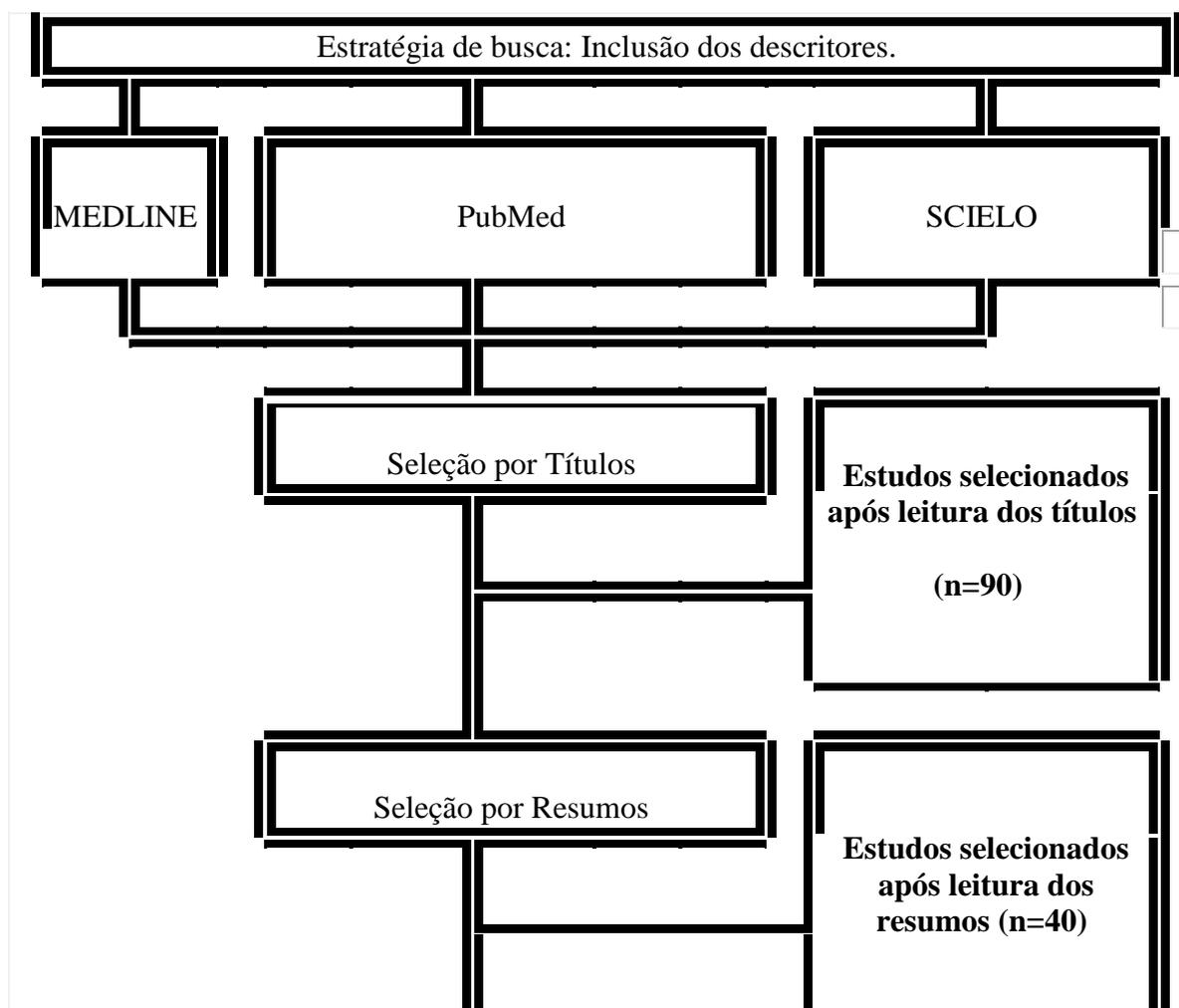
Diante de tais considerações, o presente trabalho tem por objetivo investigar, através de uma revisão bibliográfica, os benefícios da hidrogenástica como fator de promoção da saúde durante o período gestacional.

2 METODOLOGIA

Trata-se, o presente trabalho, de um estudo de revisão de literatura, onde foram analisados artigos, livros e documentos anexados as bases de dados das bibliotecas virtuais Scielo, Medline, PubMed, bem como as diretrizes do ACOG – American College of Obstetrics and Gynecology (2002) e da AEA - Aquatic Exercise Association (2008).

Os artigos foram selecionados pelos seguintes descritores: “exercício físico”, “hidroginástica”, “qualidade de vida” e “gestação”, os quais foram pesquisados através dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Como critério de inclusão, foram observados estudos originais, revisões sistemáticas, meta-análise, nas línguas portuguesa e inglesa, publicados entre os anos de 2000 e 2016. Após a busca, todos os artigos identificados foram triados através da leitura dos respectivos títulos e resumos, sendo selecionados os artigos que apresentarem maior consistência nos resultados, os quais foram lidos integralmente.

Como critério de exclusão, publicações de congressos, anais, textos sem fundamentações e aqueles que não trouxeram correlação com o tema abordado. Após essa triagem, foram encontrados 35 artigos, dos quais 08 artigos, em específico, possuíam protocolos com a modalidade hidroginástica e gestação (temática desenvolvida no presente trabalho) e tinham correspondência com os objetivos propostos (como descrito no fluxograma abaixo na figura 1).



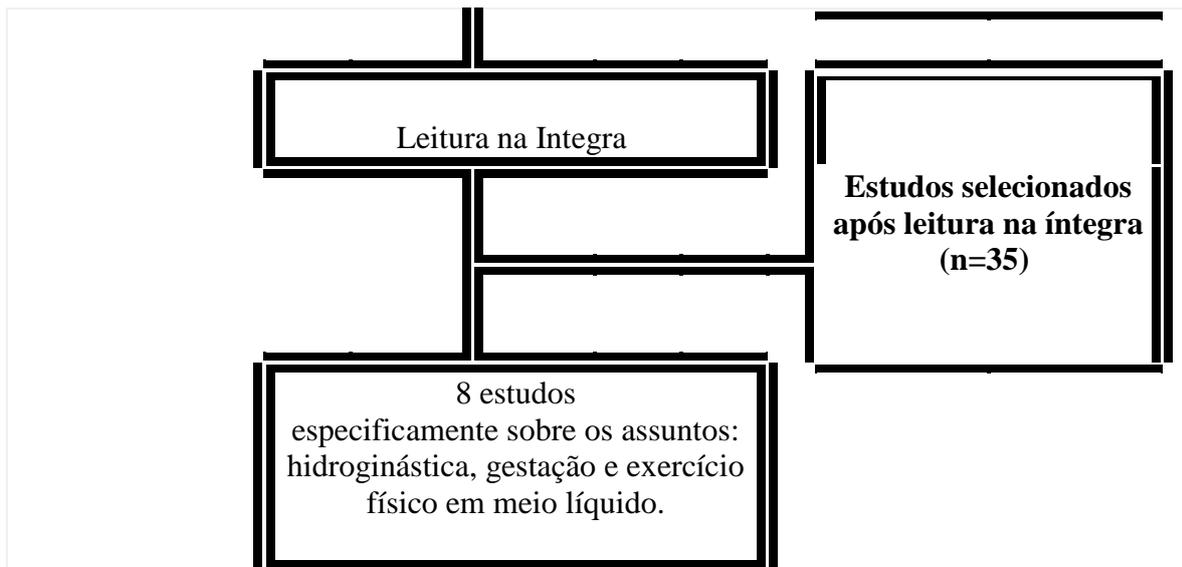


Figura 1: Fluxograma do procedimento de seleção dos estudos incluídos na revisão.

3 RESULTADO E DISCUSSÃO

Após utilizar os descritores: Exercício Físico, Hidroginástica, Qualidade de Vida e Gestação, foram encontrados diversos artigos em diversas áreas anexados a base de dados Scielo, Medline e PubMed, acoplando todas as áreas da saúde tendo maior enfoque com a educação física, terapia ocupacional, fisioterapia, medicina, entre outras áreas das ciências da saúde. Fazendo uma análise apurada dos que possuíam maior correlação ao tema e sua singularidade “A Hidroginástica como fator de promoção da saúde durante o período gestacional” os principais artigos foram selecionados para estudo mais aprofundado.

Deste modo, foram selecionados 08 artigos os quais estão representados na tabela 1, que aponta as informações extraídas que revelaram maior importância dentre os estudos selecionados ao tema em enfoque, na qual se descreveu, de forma sintética, os objetivos, a metodologia, os resultados e as conclusões.

Tabela 1) Sinopse dos objetivos, metodologia, resultado e conclusão dos principais artigos utilizados no estudo.

Autor/Ano	Objetivos	Metodologia	Resultados	Conclusão
-----------	-----------	-------------	------------	-----------

<p>CARVALHO; CAMPBELL (2012)</p>	<p>O objetivo desse estudo foi discutir a utilização da FC como meio determinante da intensidade do exercício no meio líquido.</p>	<p>Revisão bibliográfica composta por livros e artigos científicos</p>	<p>As atividades desenvolvidas em meio líquido têm sido as mais recomendadas em razão das propriedades físicas particulares da água, tais como a flutuação, a resistência, a pressão hidrostática, que em conjunto, facilitam a execução dos exercícios, proporcionando melhor rendimento e menores riscos além da melhoria da autoestima, autoimagem e do relacionamento social.</p>	<p>A hidroginástica utiliza as propriedades físicas da água de forma a potencializar os benefícios da prática dessa EFA durante a gestação.</p>
<p>DETRIGIL, et al. (2005).</p>	<p>O objetivo avaliar a interrelação entre volume do líquido amniótico, atividade física e imersão em água na gestação.</p>	<p>Revisão de literatura no período de 1980 a 2005 para a identificação de artigos relevantes ao assunto.</p>	<p>Os EFA vêm sendo considerados como ideais durante o período gestacional, em razão de que as atividades realizadas na água, os joelhos recebem < sobrecarga, com < edema pela ação da PH, > gasto energético, > da capacidade cardiovascular e relaxamento corporal, reduzindo o desconforto musculoesquelético comum durante a gestação.</p>	<p>A hidroginástica como modalidade de EFA por utilizar as propriedades físicas da água apresenta de forma geral aspectos positivos quando realizados durante a gestação, com melhorias fisiológicas dos sintomas decorrentes do período gestacional.</p>

<p>FON-SECA; ROCHA (2012)</p>	<p>Elucidar algumas questões comuns entre as mulheres que praticam a atividade física que querem engravidar.</p>	<p>Pesquisa bibliográfica utilizando o banco de dados da Medline e Pubmed no período de 1999 a 2010.</p>	<p>As AFA devem consistir naquelas que envolvam grandes grupos musculares e em ritmo contínuo. Recomenda-se que mulheres grávidas sem complicações obstétricas se exercitem 30 min p/ dia na maioria, se não em todos os dias da semana. A prescrição de exercícios longos durante a gravidez (> 45 min), atenção especial deve ser dada à termorregulação, balanço energético e hidratação adequada.</p>	<p>A atenção à gestante deve ser priorizada durante a prática de exercícios físicos aeróbicos. A prescrição deve obedecer aos critérios elencados na literatura atual para garantia de segurança e bem estar da gestante.</p>
<p>GIACOPINI, OLIVEIRA E ARAÚJO (2016)</p>	<p>Apresentar as questões que envolvem os benefícios e as recomendações da prática de exercícios físicos na gestação.</p>	<p>Estudo de revisão de literatura com fonte de dados documentais, conduzido por meio da busca de artigos científicos.</p>	<p>O EF aeróbico auxilia de forma significativa no controle do peso e na manutenção do condicionamento, além de < riscos de diabetes gestacional. O EFA vem se destacando como ideal durante a gestação por diminuir a formação de edemas, diminuição do estresse articular, < desconfortos musculares e melhora na termorregulação.</p>	<p>Destaque para os aspectos positivos e bem estar da gestante, bem como a promoção da saúde decorrente da prática de exercícios aquáticos, sendo a hidroginástica uma das mais indicadas para esse grupo especial.</p>

KRUEL (2001).	O objetivo deste trabalho foi comparar alterações fisiológicas e biomecânicas durante exercícios de hidroginástica praticados fora d'água e em diversas profundidades.	A amostra foi composta por 23 indivíduos do SF, praticantes de hidroginástica, participantes do programa de extensão universitária da EEF da UFRGS.	Dos exercícios realizados em posição vertical no meio líquido, a hidroginástica é o mais conhecido e um dos mais indicados, constituindo-se de exercícios aquáticos específicos, os quais aproveitam a resistência da água como sobrecarga. As sessões dessa modalidade incluem exercícios aeróbicos, exercícios resistidos e a massagem proporcionada pela água. Todos feitos de maneira agradável e recreativa.	A hidroginástica destaca-se como o EFA mais indicado que aproveita as propriedades físicas da água de forma, reduzindo a sobrecarga facilitando a realização do EFA, além de representar uma forma recreativa e de interação social.
LIMA (2011).	O presente estudo teve por objetivo identificar a importância do exercício físico durante o processo de gestação, e mostrar alguns cuidados necessários em que se deve ter na prática de exercícios com gestantes.	Estudo de caráter exploratório, foi feita uma breve revisão em diversos periódicos desde os anos de 1990 a 2010.	O EFA é de extrema importância durante a gestação, considerada desde a concepção ao nascimento, já que há diminuição dos desconfortos que a gravidez proporciona devido às alterações fisiológicas e físicas. Vários são os benefícios a saúde da gestante no pré e no pós-parto, onde a recuperação se torna mais rápida.	O EFA, por si, contribui de forma positiva para o bem estar da gestante, desde o momento da concepção até o pós-parto, sendo indicado como fator de promoção da saúde para a gestante.
NIFA et al. (2014)	O objetivo do presente estudo é apresentar considerações a respeito da importância da prática	Estudo descritivo simples, com fonte de dados documentais, conduzindo-se por	A prática de AF representa uma forma de promover benefícios de ordem física, psicológica e social, à gestante	A hidroginástica apresenta-se como um dos EFA + indicados para gestantes por proporcionar conforto, < impacto nas

	da AFA durante a gestação.	meio da busca de artigos científicos.	visando à promoção saúde e QV. Deve-se optar por modalidades de exercício de < impacto e que envolvam grandes grupos musculares. Sendo a hidroginástica uma das + indicadas, favorecendo o período gestacional com conforto e bem-estar da gestante e do bebê em formação.	articulações e envolver grandes grupos musculares o que resulta em promoção de saúde e QV para a gestante.
SIMÕES et al., (2008)	O presente artigo tem como objetivo questionar os benefícios e os possíveis malefícios da AF durante o período de gestação, por meio da literatura atual.	Estudo de revisão de literatura, com fonte de dados documentais, através de artigos científicos.	A hidroginástica destaca-se como modalidade de EFA por beneficiar tanto a gestante quanto o feto. Observa-se a < edemas, < do estresse articular, < do desconforto muscular, melhora da termorregulação, podendo ser realizada 2 a 3 x p/ semana, com duração variada, com EA, e de alongamentos trabalhando com todos os grupos musculares, com exercício de respiração que < a sensação de ansiedade; auxilia no relaxamento.	Dentre os EFA, a Hidroginástica reflete melhores resultados para a gestante em razão de envolver grandes grupos musculares e promover o bem estar para gestante, com benefícios para o feto.

Legendas: AF: Atividade Física; EA: Exercício Aeróbico; EFA: Exercício Físico Aquático <: diminuição; >: aumento; PH: Pressão Hidrostática; QV: Qualidade de vida; FC: Frequência Cardíaca.

A gestação é um processo fisiológico compreendido pela sequência de adaptações ocorridas no corpo da mulher a partir da concepção, ligadas, principalmente, à quantidade excessiva de hormônios responsáveis pelas adaptações do organismo a sua nova condição. Este processo, segundo Kisner e Colby (2005), provoca alterações que incidem principalmente nos sistemas cardiorrespiratório, musculoesquelético e no metabolismo geral, e em nenhuma outra fase do ciclo vital existe maior mudança no funcionamento e forma do corpo humano, em exíguo espaço de tempo, iniciando-se desde o momento da fecundação e se estende por todo o período gestacional até o término da lactação (CARVALHO, 2000).

Neste sentido, na tentativa de minimizar as reações do corpo a essas alterações enfrentadas durante a gestação, a literatura tem recomendado a prática de exercícios físicos em geral, que combinem atividades aeróbicas envolvendo grandes grupamentos musculares e atividades que envolvam a força de determinados músculos, em especial atenção à musculatura pélvica, já que estão relacionados à prevenção da incontinência urinária, como forma de prevenção de doenças e promoção do bem estar geral da gestante. Tais informações se coadunam com os achados de Lima e Oliveira (2005) e Haas, Jackson e Fuentes –Affleck (2005) que ainda acrescentam, que esses exercícios em intensidade leve à moderada podem promover melhoria na resistência aeróbica, sem aumento no risco de lesões.

Dentre os variados exercícios recomendados, a hidroginástica, segundo descreveram Carvalho e Campbell (2012), Dertkgil et al. (2005), Finkelstein et al. (2004), Matsudo e Matsudo (2000), Nifa et al. (2014), Simões et al. (2008) e Teixeira et al. (2015), é considerada um dos exercícios mais recomendados para gestantes, por representar uma atividade aeróbica de baixo risco que trabalha grandes grupos musculares, além de utilizar os benefícios das propriedades físicas da água, tais como a flutuação, resistência e pressão hidrostática que proporcionam resultados positivos durante todo o período gestacional, sejam eles incrementos de ordem física, psicológica e social, visando à promoção da saúde e qualidade de vida a quem os pratica regularmente. De mais a mais, os mencionados autores relataram como prerrogativas da hidroginástica uma maior facilidade na execução dos exercícios, menor estresse articular, menor sobrecarga nos joelhos e conseqüente, redução de edemas, sintoma recorrente durante a gestação, gerando conforto e bem-estar, propiciando à gestante continuar se exercitando até os últimos dias de gestação.

No mais, os benefícios da prática da Hidroginástica ainda são evidenciados em razão do maior gasto energético, proporcionando um melhor rendimento, incremento no sistema urinário, haja vista o efeito natriurético e diurético da prática desse exercício, melhora da termorregulação que proporciona ao feto uma estabilidade maior quanto à elevação de temperatura. Também são descritos ganhos referente a capacidade cardiovascular, pelo aumento da distribuição sanguínea, proporcionando melhora na irrigação da placenta e controle da pressão arterial; benefícios ao sistema respiratório, no sentido de melhora na captação, utilização e transporte do oxigênio, fazendo assim com que os músculos consigam captá-lo, melhorando o processo de oxigenação do feto e relaxamento corporal. Há também relatos de diminuição das contrações uterinas, uma vez que a expansão de volume plasmático faria, possivelmente, diminuir os níveis de ocitocina circulantes, por diluição. Foram encontrados relatos de melhora da autoestima, autoimagem e preservação da saúde mental e emocional por ser realizada em grupo, ajudando na socialização da mulher com outras gestantes, reduzindo os riscos de depressão gestacional e puerperal (CASTRO, 2013; DERTKGIL et al., 2005; GIACOPINI; OLIVEIRA; ARAÚJO, 2016; MATSUDO; MATSUDO, 2000; SIMÕES et al., 2008; TEIXEIRA et al., 2015).

A tabela a seguir demonstra, em síntese, os benefícios para a prática da Hidroginástica durante o período gestacional indicados nas diretrizes da AEA (2008), e na literatura de Dertkgil et al. (2005), Duarte e Lima (2003), Matsudo e Matsudo (2000), Nifa et al. (2014), Simões et al. (2008) e Teixeira et al. (2015).

Tabela 2) Aspectos positivos da prática da hidroginástica durante a gestação.

BENÉFICOS DA HIDROGINÁSTICA DURANTE A GESTAÇÃO
Menor estresse articular
Diminuição das câimbras
Diminui forças gravitacionais
Redução do inchaço, favorecimento de redução e perda de edema

F fortalecimento da musculatura abdominal
 Facilidade para suportar o peso corporal
 Melhora da postura corporal
 Melhora mobilidade articular
 Redução dos índices de diabetes gestacional
 Diminuição da frequência cardíaca e pressão arterial materna
 Melhoria da resistência cardiorrespiratória
 Controle de índices metabólicos de colesterolemia e glicemia
 Atividade preventiva na redução de massa corporal
 Melhora da termorregulação
 Redução do desconforto intestinal
 Diminuição da ansiedade e
 Auxílio no relaxamento e aumento da sensação de bem estar
 Maior interação social com redução dos riscos de depressão
 Recuperação pós-parto mais rápida.

FONTE: (DETKGIL et al., 2005; DUARTE; LIMA, 2003; MATSUDO; MATSUDO, 2000; NIFA et al., 2014; SIMÕES et al., 2008; TEIXEIRA et al., 2015).

Como evidenciado na tabela 2, o exercício da hidroginástica repercute positivamente durante o período gestacional. Contudo, algumas diretrizes devem ser observadas para a sua prescrição. Simões et al. (2008) e Matsudo e Matsudo (2000) relatam que a hidroginástica deve ser realizada de duas a três vezes por semana, com duração variada, incluindo exercícios aeróbios, de alongamentos e respiração que auxiliam na diminuição da sensação de ansiedade e devem ser observadas que, para gestantes, a temperatura ideal da água deve estar em torno de 28 a 30°C, já que temperaturas maiores podem levar à vasodilatação, promovendo o aumento do calor interno, elevação do metabolismo e da FC, entre outros e as menores, abaixo de 26°C, levam à diminuição do metabolismo, da frequência cardíaca, ocorrendo a vasoconstrição e, portanto, propício à lesões. Essa mesma preocupação com a prescrição do exercício aquático para gestantes é observada também nas diretrizes da AEA (2008) e do ACOG (2002) que também recomendam o uso de vestimenta confortável, acompanhada de grande ingestão de líquidos.

Observando as recomendações descritas pelo American College of Obstetrician and Gynecology (2002), e Aquatic Exercise Association (2008), assim como nos achados de Matsudo e Matsudo (2000) e Simões et al. (2008), apresenta-se, através da tabela abaixo, de forma sucinta as recomendações gerais para a prática da hidroginástica para mulheres na fase gestacional.

Tabela 3) Descrição das recomendações gerais para a prática da hidroginástica para gestantes.

RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA
Liberação do obstetra para a realização do exercício físico
Ausência de anormalidades na gestação
Monitoramento da frequência cardíaca para que não ultrapasse 140bpm
Temperatura ambiente até 38°C
Temperatura da água entre 28° e 30°C
Evitar incremento da temperatura corporal
Evitar fases anaeróbicas
Evitar exaustão e fadiga
Evitar exercícios em posição supinada

Evitar manobra de Valsalva

Realizar aquecimento e esfriamento

Adequada hidratação e ingestão calórica

Alerta aos sinais de desidratação e sobretreinamento

FONTE: (ACOG, 2002; AEA, 2008; MATSUDO; MATSUDO, 2000 e SIMÕES et al., 2008)

Por fim, pode-se observar que a prescrição adequada do exercício é fundamental para obtenção de resultados positivos. Entretanto, é imprescindível que o profissional de Educação Física conheça as alterações fisiológicas ocorridas durante a gestação para poder orientar de forma eficiente e segura a mulher que se propõe a praticar exercício físico durante esse período. Assim, dentro de uma perspectiva científica, utilizando o exercício físico como fator de prevenção de certas alterações metabólicas, realizado de forma leve a moderada na gravidez, aplicados na prevenção do excessivo ganho de peso materno, melhorias do bem estar geral, contribui satisfatoriamente para o desenvolvimento saudável da gestação (DANTAS; PIÑA, 2015).

4 CONCLUSÃO

Conclui-se que, a hidroginástica é um dos exercícios aquáticos mais recomendados para a prática durante o período gestacional, por ser uma modalidade de exercício aeróbico que trabalha grandes grupos musculares, de baixo risco, de menor impacto nas articulações, promove o menor estresse articular, bem como o fortalecimento da musculatura abdominal, a redução da frequência cardíaca e da pressão arterial materna, representa, ainda, atividade preventiva da redução da massa corporal, da glicemia, da diminuição da ansiedade, dentre outras, além de repercutir em diversas alterações fisiológicas responsáveis pelo bem estar da gestante promovendo a manutenção de sua saúde.

Ademais, devem ser observadas as diretrizes para a prescrição do exercício da hidroginástica durante a gestação como forma de segurança para a gestante e para o feto, que devem estar acompanhadas de liberação pelo obstetra para a prática do exercício físico, com duração variada, realizada de duas a três vezes por semana, em água com temperatura de 28 a 30°C, incluindo exercícios aeróbicos, de alongamentos, deve também, ser evitados ambientes com temperatura elevada e exercícios em posição supinada, além de se recomendar adequada hidratação e ingestão calórica, com observação constante aos sinais de desidratação e sobretreinamento.

REFERÊNCIAS

ACOG – American College of Obstetrics and Gynecology – Committee Opinion: Exercise during pregnancy and the postpartum period. **International journal of gynecology and obstetrics**. v. 77, p. 179-183. 2002.

AEA - Aquatic Exercise Association. **Manual do profissional de fitness aquático**, 5ª ed., Rio de Janeiro: Shape, 2008.

CARVALHO, G. M. Fatores psicossociais relacionados à gravidez na adolescência. **Acta Paul Ent**. v. 13, n. 1, p. 9-17, 2000.

CARVALHO, J. M. S.; CAMPBELL, C. S. G. A frequência cardíaca como fator determinante da intensidade nos exercícios aeróbios realizados no meio líquido. **Revista Motricidade**, vol. 8, n. supl. 2, p. 764-769, 2012.

CASTRO, C. A. **A importância da atividade física na gravidez para a saúde de mãe e filho**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Centro Universitário de Formiga–UNIFOR, Formiga, 2013.

DANTAS, R. A. E.; PIÑA, R. E. V. Conhecimento do professor de educação física no treinamento de mulheres gestantes. **Faculdade UniCEUB**, Brasília, 2015. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/235/7523>>. Acesso em: 24 maio 2016.

DELEVATTI, R.S. Efeitos do treinamento aquático em posição vertical: diferentes aplicações e suas respostas fisiológicas. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v.5. n.30. p. 506-515, 2011.

DERTKIGIL, M. S. J. et al. Líquido amniótico, atividade física e imersão em água na gestação. **Revista Brasileira Materno Infantil**, v. 5, p. 403-410, 2005.

DUARTE, E.; LIMA, S. M. T. **Atividades físicas para pessoas com necessidades especiais. Experiências e intervenções pedagógicas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

FINKELSTEIN, I. et al. Comportamento da Frequência Cardíaca, Pressão Arterial e Peso Hidrostático de Gestantes em Diferentes Profundidades de Imersão. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v.26, p. 685-690, 2004.

FONSECA, C. C.; ROCHA, L. A. **Gestação e Atividade Física: Manutenção do programa de exercícios durante a gravidez**. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v.20, n.1, p. 111-121, 2012.

GIACOPINI, S. M.; OLIVEIRA, D. V.; ARAÚJO, A. P. S. Benefícios e Recomendações da Prática de Exercícios Físicos na Gestação. **Revista BioSalus**, n.1, p. 1-19, 2016.

HAAS, J. S.; JACKSON, R. A.; FUENTES-AFFLECK, E. Changes in the health status of women during and after pregnancy. **General Internal Medicine**, v. 20, p.45-51, 2005.

KISNER, C.; COLBY, L. A. **Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas**. 4. ed. São Paulo: Manole, 2005.

KRUEL, L. F. M. Alterações fisiológicas e biomecânicas em indivíduos praticando exercícios de hidroginástica dentro e fora d'água. **Revista Kinesis**, n. esp. 104-29, 2001.

LIMA, A. P. A importância do exercício físico durante o processo de gestação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.5, n.26, p.123-131, 2011.

LIMA, F. R.; OLIVEIRA, N. Gravidez e exercício. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v.45, p.188-190, 2005.

MATSUDO, V. K. R.; MATSUDO, S. M. M. **A Grávida**. São Paulo: Atheneu, p. 59-81, 2000.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2010.

NIFA, G. S. et al. A importância dos exercícios físicos para gestantes. **Revista Eletrônica das Faculdades Sudamérica**, 2014. Disponível em: < <http://www.sudamerica.edu.br/revista/?p=67> >. Acesso em: 16 abr. 2016.

SILVA, M. L.; LEONIDIO, A. C. R.; FREITAS, C. M. S. M. Prática de atividade física e o estresse: uma revisão bibliométrica, **Rev. Educ. Fís/UEM**, v.26, n.2, p. 331-339, 2015.

SIMÕES, G. et al. Qualidade de vida na gestação: a importância da prática de atividade física aliada à nutrição saudável. **Revista Efdeportes.com**. Revista Digital, Buenos Aires, v.13, n.124, 2008.

TEIXEIRA, G. et al. Alterações na cinemática angular do movimento básico de Hidroginástica “Balanço Lateral” induzidas pelo incremento do ritmo musical. **Revista Motricidade**, v.11, n. 2, p. 143-152, 2015.

HYDROGYMNASTICS AS HEALTH PROMOTION FACTOR DURING THE PREGNANCY

ABSTRACT

Pregnancy is the stage where the woman undergoes several physiological, postural and hormonal changes. Thus, the physical exercise is recommended as it promotes many health benefits, among them the water aerobics is highlighted by providing lower risk, greater comfort, reduced joint impact associated with improvement in quality of life. The aim of the study was to investigate the benefits of water aerobics as health promoting factor during pregnancy. We selected 35 scientific articles in Portuguese and English between 2000 and 2016, available in virtual libraries Sículo, Medline, PubMed and guidelines of the ACOG (2002) and AEA (2008), after screening were selected 8 items as shown in figure 1 have been used the key words: Exercise, aerobics, Quality of Life and pregnancy. It was concluded that the practice of aerobics during pregnancy contributes to improving the quality of life for pregnant women to be a low risk activity.

KEYWORDS: Physical Exercise; Hydrogymnastics; Quality of Life; Pregnancy

HIDROGIMNASIA COMO EL FACTOR PROMOCIÓN DE LA SALUD DURANTE EL EMBARAZO

RESUMEN

El embarazo es la etapa en la que la mujer se somete a varios índices fisiológicos, postural y cambios hormonales. Recomienda si el ejercicio físico, ya que promueve muchos beneficios para la salud, la Hidrogimnasia se destaca por ofrecer menor riesgo, mayor confort, reducción del impacto de las articulaciones asociado con una mejoría en calidad de vida. Objetivo del estudio fue investigar beneficios de Hidrogimnasia como factor de promoción de la salud durante el embarazo. Seleccionado 35 artículos científicos en portugués e Inglés entre 2000 y 2016, disponibles en bibliotecas Sículo, Medline, PubMed, directrices ACOG (2002) y AEA (2008), después fueron seleccionados 8 artículos como se muestra en figura 1. Se utilizó las

palabras clave: ejercicio, aeróbicos, calidad de vida y embarazo. Se concluyó que la práctica de la Hidrogimnasia durante el embarazo contribuye a mejorar la calidad de vida de la mujer a ser una actividad de bajo riesgo.

PALABRAS-CLAVE: Ejercicio Físico; Hidrogimnasia; Calidad de Vida; Gestación