

Proposta de programa de exercício aquático para indivíduos com osteoartrose

Fátima Ramalho¹, Susana Franco¹, Filipa Maia¹, Pedro Morouço²

1. Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém, Rio Maior, Portugal; 2. Centro para o Desenvolvimento Rápido e Sustentado de Produto, Instituto Politécnico de Leiria, Marinha Grande, Portugal

INTRODUÇÃO

As condições demográficas que a sociedade vem assistindo, acarretam problemas de natureza diversa. Como uma das principais preocupações para a saúde pública, surge uma elevada associação entre o envelhecimento e a obesidade, deficiências nutricionais e a (in)atividade física. Assim, doenças relacionadas com a cartilagem estão na lista das principais preocupações da Organização Mundial de Saúde, assumindo-se a prevenção da degeneração da cartilagem articular como uma questão importante para a qual existem poucas soluções eficazes. Torna-se premente encontrar estratégias preventivas, que consigam promover uma diminuição da incidência de osteoartrose crónica. Pretende-se com esta proposta, avançar com uma metodologia própria que incida sobre a aplicação do exercício físico em meio aquático, tendo em consideração as limitações dos indivíduos com osteoartrose.

DESENVOLVIMENTO

A presente proposta foi desenvolvida tendo em conta a abordagem de uma intervenção complexa, com recurso a: (i) literatura; (ii) Fisiologistas do Exercício com especialização em hidroginástica; (iii) na intervenção com praticantes com diagnóstico de osteoartrose; e (iv) profissionais de saúde. O programa assenta em sessões de treino com a duração de 30 a 45 min, 3 vezes por semana. Tirando proveito das propriedades físicas da água, é definido uma utilização gradual da extensão das alavancas, como forma de incremento da carga. O

aquecimento deverá incidir sobre a consciencialização do alinhamento corporal, mobilidade articular e respiração. A parte fundamental assenta em exercícios que combinam a componente cardiorrespiratória com a componente de força, promovendo uma amplitude articular progressiva. Na parte final de cada sessão existe uma diminuição progressiva da carga, alternando segmentos corporais. Decorrente das esperadas adaptações, é proposto um programa de 12 semanas, subdividido em 3 partes de 4 semanas cada.

CONCLUSÃO

A proposta apresentada pretende ser uma ferramenta para implementação de um comportamento saudável, com base num programa de prática de exercício físico para prevenir a osteoartrose. Com uma tendência demográfica para o envelhecimento da população, hoje em dia a sociedade arrastou-se para um ciclo vicioso relativamente à relação comprovada entre a osteoartrose e a obesidade, e o aumento da prevalência de ambos. Para contribuir para a resolução destes problemas é obrigatório ter perspetivas e abordagens de intervenção integradas e multidisciplinares, que promovam uma atividade motivante e duradoura.

Financiamento:

Este trabalho é enquadrado no projeto POI/01/0145/FEDER/023423 cofinanciado pelo Programa Operacional de Competitividade e Internacionalização (COMPETE 2020), no âmbito do Programa Portugal 2020, apoiado pelo FEDER - Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional, da União Europeia.

