FOLHA DE S.PAULO
Publicado em 02/07/2025 - 09:54

Exercício na água acelera recuperação após cirurgias, apontam estudos

Atividade aquática pode ser mais eficaz que fisioterapia em solo para pacientes com mobilidade reduzida

Aileen Weintraub
The Washington Post

A ideia de voltar a uma rotina de exercícios após uma cirurgia pode fazer você estremecer. Pode ser difícil saber por onde começar, especialmente se seu corpo não está funcionando como costumava.

A boa notícia é que ir à piscina ou fazer terapia aquática pode ser uma ótima alternativa à fisioterapia e exercícios em solo. Pesquisas, incluindo um estudo de 2024, indicam que o exercício aquático pode ajudar significativamente os pacientes a se recuperarem mental e fisicamente após a maioria das cirurgias.

"A terapia na água às vezes é ainda mais eficaz do que a terapia em terra porque os pacientes cirúrgicos não têm a mesma amplitude de movimento e mobilidade", diz Mara Karamitopoulos, cirurgiã ortopédica pediátrica da NYU Langone Health, complexo hospitalar da Universidade de Nova York.

Benefícios únicos da água

Para aqueles que lutam contra inflamação e rigidez muscular e articular, a piscina pode ser transformadora.

A flutuabilidade natural da água ajuda as pessoas a se moverem de maneiras que talvez não conseguissem em terra, diz Carol Stillman, fisioterapeuta especializada em aquática na Sutton Place, clínica de fisioterapia e terapia aquática em Nova York. Ficar em pé na água reduz o impacto do peso corporal, aliviando a pressão nas articulações e diminuindo o desconforto, fatores que tornam o movimento pós-cirúrgico mais tolerável.

A viscosidade da água também proporciona resistência natural, o que ajuda a desenvolver resistência. "Você pode trabalhar no fortalecimento, caminhada e na

recuperação de habilidades após a cirurgia, mesmo com restrições significativas", diz Karamitopoulos. E isso pode ser feito sem suar.

Além disso, a água proporciona uma sensação de proteção —é difícil cair com força em uma piscina, então é uma ótima maneira de praticar exercícios antes de ir para uma academia ou sala de treino. E, para aqueles que têm acesso a uma piscina terapêutica, onde a água idealmente é mantida entre 31°C e 33°C, há um benefício adicional porque a água morna reduz o inchaço, também conhecido como edema.

"A piscina é como uma bandagem compressiva envolvente, ou um Spanx [marca americana de roupa modeladora] gigante, que reduz drasticamente o edema, um dos maiores sintomas pós-operatórios após a cirurgia", diz Stillman. Também pode melhorar sua circulação e diminuir a dor pós-cirúrgica, de acordo com um estudo envolvendo cerca de 190 pacientes submetidos à cirurgia de reparo do manguito rotador.

Benefício para a saúde mental

Após uma cirurgia importante, é comum experimentar ansiedade residual. Você não consegue fazer as coisas que fazia antes, e seu corpo pode parecer diferente. Em uma meta-análise de 2022, o exercício na água foi correlacionado com redução significativa dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse.

Em um estudo de 2023, 12 meses de terapia aquática aliviaram a fadiga, tensão, depressão e raiva em 60 pacientes com câncer de mama e melhoraram o bem-estar geral das mulheres após o tratamento. Também foi considerado mais eficaz do que yoga ou pilates, segundo os pesquisadores.

Como a maioria das atividades físicas, o exercício aquático pode aumentar a dopamina (hormônio do bem-estar), permitindo que você relaxe e se divirta.

"Você pode se pendurar em um macarrão de piscina ou colocar halteres sob os braços e, de repente, libera tensão no corpo que os exercícios em terra não permitiriam", diz Shea Andreone, instrutora certificada de fitness aquático na YMCA, associação comunitária de esportes e lazer em Culver City, na Califórnia.

Se isso não for incentivo suficiente, Andreone diz que se movimentar na água envolve músculos que a maioria das pessoas normalmente não usa, mas não parece tão desafiador. "Você está fazendo um bom treino e também dormirá muito bem", acrescenta.

Copyright © Clipclap 2025.

Infelizmente, diz Karamitopoulos, mesmo que a terapia aquática seja benéfica, não há médicos suficientes prescrevendo-a, e é difícil encontrar terapeutas licenciados certificados que ofereçam o serviço.

"Há muitas pessoas que não conseguem fazer uma aula de aeróbica, seja por questões ósseas e articulares, cardíacas ou de equilíbrio, mas podem ser capazes de fazer um programa modificado na água", explica. Se você não conseguir encontrar fisioterapia aquática, ela sugere verificar aulas de hidroginástica depois de obter liberação do seu médico.

Como escolher

Escolher o exercício aquático certo dependerá da sua cirurgia e requer uma conversa entre você e seu médico.

"Para algumas pessoas, dependendo de sua condição inicial, elas estarão trabalhando no alongamento, em ficar eretas ou em sua postura. Para outras pessoas, pode incluir caminhada. Então você pode progredir para corrida com resistência na água", diz Karamitopoulos.

Stillman acrescenta que os participantes devem planejar fazer terapia aquática duas vezes por semana durante seis a oito semanas e depois passar para aulas de hidroginástica em grupo para manter a força.

Dicas antes de mergulhar

Obtenha a aprovação do seu médico. Sempre converse com seu médico antes de iniciar qualquer tipo de exercício pós-cirurgia. Certifique-se de que suas cicatrizes podem ser molhadas e descubra o quão cedo você pode entrar na água após sua operação.

Esteja pronto para a piscina. Se você tiver feridas abertas, sofrer convulsões ou tiver incontinência, talvez precise evitar a água, embora a incontinência urinária seja frequentemente aceitável em ambientes de piscina terapêutica, diz Stillman.

Faça um tour. Antes da sua primeira sessão, visite as instalações para garantir que você consegue entrar e sair da piscina. Alguns terapeutas aquáticos têm uma cadeira que o levantará, mas muitas aulas de hidroginástica só têm escadas de piscina que podem ser difíceis de navegar após a cirurgia.

Copyright © Clipclap 2025.

Converse com o instrutor ou terapeuta. Informe à pessoa com quem você está trabalhando sobre suas limitações. Se você estiver em um ambiente de grupo, peça modificações.

Vá devagar. Deixe de lado sua natureza competitiva e aproveite a água. Lembre-se, qualquer movimento é um bom movimento, diz Andreone.

https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2025/07/exercicio-na-agua-acelera-recuperacao-apos-cirurgias-apontam-estudos.shtml

Veículo: Online -> Portal -> Portal Folha de S. Paulo

Copyright © Clipclap 2025.