

HIDROGINÁSTICA ALIADA À NATAÇÃO COMO TRATAMENTO NÃO FARMACOLÓGICO NO TRATAMENTO DE DORES EM DIARISTAS

Sérgio Ricardo Favorin Junior¹
Anderson Diogo de Souza Lino²

1-Aluno no Curso Bacharel em Educação Física, Departamento de Educação Física, Centro Universitário Central Paulista.

2-Professor do Curso de Bacharel em Educação Física, Departamento de Educação Física, Centro Universitário Central Paulista.

Introdução: A profissão da empregada doméstica (diarista) possui uma longa e árdua jornada de trabalho, com movimentos repetitivos e cansativos que tendem a prejudicar diversos segmentos corporais. Doenças associadas à articulação estão ligadas as queixas das empregadas domésticas, os benefícios aliados a pratica de natação juntamente com hidroginástica são de grande importância no combate das dores podemos citar: a melhora no condicionamento físico, melhora na disposição para exercer suas funções trabalhistas, diminuição de dores corporais. **Objetivo:** O presente estudo tem como característica a natureza qualitativa, com abordagem investigativa de estudo de casos, com objetivo de analisar os efeitos da hidroginástica associada à natação em empregadas domésticas (diaristas) sobre as dores corporais provocadas pelas atividades realizadas nesta profissão. **Materiais Métodos:** Três mulheres, com idade entre 50 e 55 anos de idade, IMC (kg/m²) ~ 30, 36 e 29, respectivamente, participantes de aulas de hidroginástica a pelo menos 3 meses, foram submetidas a exercícios de hidroginástica e natação, por período de 8 semanas. Os indivíduos analisados foram submetidos ao questionário de Dor McGill (McGillQuestionnaire-MPQ) e à Escala Visual Analógica (Visual AnalogueScale-VAS) para mensurar a dor nos momentos pré e pós intervenção. Utilizou-se a estatística descritiva para observar a possível mudança na percepção da dor dos indivíduos avaliados em relação aos instrumentos utilizados no estudo. **Resultados:** Após a realização dos questionários notou-se uma melhora na percepção da dor em duas das três mulheres, sendo a que não apresentou devido a problemas crônicos. **Conclusão:** Conclui-se que as atividades de hidroginástica juntamente com natação possuem efeitos positivos na redução da percepção de dores em diaristas.

Palavras-chave: Diarista. Dor. Hidroginástica. Natação.