

Hidroginástica



A hidroginástica é **uma atividade física em que são combinados exercícios aeróbicos com a natação**, o que proporciona diversos benefícios para a saúde, como perda de peso, melhora da circulação e fortalecimento dos músculos.

Qual é o objetivo da hidroginástica?

A **hidroginástica** melhora a força muscular, resistência, flexibilidade e equilíbrio. Comparada a exercícios terrestres, reduz o impacto sobre articulações e apresenta menor risco de lesões. Bom, né? Por tudo isso, a

prática é recomendada para melhorar a capacidade motora funcional e independência da população idosa.

Para que serve a hidroginástica?

Os exercícios na piscina, além de refrescantes, ajudam a tonificar os músculos e melhorar a capacidade cardiorrespiratória.

Por ser realizada na água, a hidroginástica proporciona menor impacto nas articulações. Portanto, a atividade é comumente indicada para idosos e grávidas também, já que ameniza as dores nos membros inferiores.

Mesmo os exercícios de maior intensidade se tornam mais agradáveis de se fazer na água, porque ajudam a aliviar o calor e refrescar o corpo quente.

Geralmente, a hidroginástica é feita em grupo ao som de uma música animada, tornando a prática ainda mais divertida e gerando benefícios também para a saúde mental.

Benefícios da Hidroginástica: 5 motivos para praticar

Como toda atividade física, essa prática também traz várias vantagens para a saúde do corpo e da mente. Conheça alguns benefícios da hidroginástica:

Ajuda na circulação do sangue e melhora a capacidade cardiorrespiratória

Aprimora a flexibilidade e promove relaxamento

Ajuda a tonificar os músculos e aumenta a resistência física

Regula a pressão arterial e ajuda a controlar o peso

Reduz a hipertensão e ajuda a dormir melhor

Além disso, esse exercício aquático promove a socialização, já que é realizado em grupo, e traz a sensação de bem-estar.

Hidroginástica emagrece?

Aliada a outros hábitos saudáveis, a hidroginástica pode ajudar a perder peso. Isso vai depender da intensidade do exercício e da frequência. As aulas costumam ser realizadas em cerca de 50 minutos, três vezes por semana.

Se o seu objetivo é emagrecer com a hidroginástica, a periodicidade e a intensidade do exercício devem ser ajustadas por um especialista.

Além disso, é importante aliar a prática à alimentação saudável, contando com a ajuda de um nutricionista ou nutrólogo para formular um cardápio balanceado de acordo com os seus objetivos e necessidades nutricionais.

Quem pode fazer hidroginástica: vantagens para cada idade

Apesar de ser indicado para todas as idades, a hidroginástica possui algumas contraindicações e deve ser evitada por grupos que possuem condições especiais de saúde, como as doenças cardiopulmonares, epilepsia ou pessoas em radioterapia.

Por isso, antes de começar a se exercitar na piscina, é importante passar por uma avaliação médica.

Crianças

Para crianças, as aulas de hidroginástica são uma brincadeira muito divertida. Pelo fator prazeroso de brincar na água, a prática é a ideal como exercício físico para crianças obesas, por exemplo.

Os principais benefícios são a socialização com outras crianças, o gasto de energia e a melhora no condicionamento cardiorrespiratório.

Adultos

Já para os adultos, as vantagens são a melhora na flexibilidade e também na capacidade cardiorrespiratória, ganho de força e tônus muscular, relaxamento, melhor circulação do sangue, mais qualidade do sono e bem-estar.

As grávidas também são o público-alvo da prática, já que a hidroginástica ajuda a controlar o peso durante a gestação, alivia as dores, causa menos impacto nas articulações, diminui os inchaços e regula a pressão arterial.

Idosos

Essa faixa etária conta com inúmeros benefícios para a saúde do corpo e da mente, a começar pela socialização nas aulas. E por possuírem as articulações mais frágeis, os idosos encontram na hidroginástica a atividade física ideal, já que causa menos impacto nestas áreas.

Além de todas as vantagens citadas que são aplicadas também na melhor idade, a prática ainda auxilia na coordenação motora e, assim como outras atividades físicas, ajuda a controlar os fatores de risco para problemas crônicos como diabetes, doenças cardíacas e depressão.

Dicas para praticar

Lembre-se que é importante manter-se hidratado durante a prática. Ao ser rodeado por água, acabamos esquecendo que também devemos consumir bastante água durante as atividades físicas.

Antes de entrar na piscina para começar o exercício, esteja bem alimentado, mas não de barriga cheia. Uma alimentação leve antes de praticar qualquer exercício é o ideal.

Para quem é indicada a hidroginástica?

A **hidroginástica** é **indicada** principalmente para gestantes, portadores de necessidades especiais, hipertensos e pessoas com doenças que afetam as articulações.

Qual a desvantagem da hidroginástica?

Como se sabe, a **hidroginástica** isoladamente piora a osteoporose e osteopenia, por não ter impacto músculo-osso, ou seja, os exercícios resistidos que ajudam a fixar o cálcio nos ossos.

