

A história da Hidroginástica



Uma modalidade física onde a ausência da gravidade diminui o risco de contusão, proporcionando bem-estar ao praticante que não sentirá o suor em seu corpo por conta da água o hidratando constantemente. A **Hidroginástica** é a principal modalidade para terceira idade e pessoas em recuperação motora.

Este exercício nasceu após a evolução da hidroterapia que começou na Europa durante o século XVIII. Médicos brasileiros prescreveram banhos de mar para seus pacientes apenas no início do século XX. E foi na Alemanha que a ginástica na água nasceu chegando ao Brasil por volta dos anos 1980. Inicialmente seu público-alvo era apenas idosos, cenário que mudou ao longo dos anos, incluindo outros grupos de pessoas como adultos e gestantes com objetivos distintos.

Atualmente sua prática possui várias finalidades como emagrecimento, principalmente para pessoas obesas, melhora da saúde, ganho de massa muscular, interação com outras pessoas, preparação ao parto para as futuras mães e a sensação de prazer durante e após a atividade.

Com o passar do tempo, vertentes surgiram a partir da Hidroginástica como *Acquagym*, Ginástica Aquática, Hidroatividade e Aquaeóbica. Perceberam que poderiam adaptar diferentes tipos de atividades na água e criaram a Hidroiooga, Hidrodança, Hidrocapoeira, Hidro Power e Hidro local. Além de aulas onde os alunos não tocam no fundo da piscina como Deep water e Deep runner (corrida na água). Essa são apenas algumas das possibilidades desenvolvidas, existe uma infinidade delas.

Para o professor aproveitar ao máximo o ganho no aluno e evitar qualquer tipo de lesão é necessário um amplo conhecimento do setor aquático, que se dividem em:

- Flutuação: Resultado da força contrária a gravidade chamada de empuxo para cima.
- Pressão hidrostática: A tensão exercida sobre o corpo que quanto mais profundo estiver maior será. Causa a resistência na execução do movimento.
- Viscosidade: Atrito provocado na água, que pode variar entre alto e baixo conforme a velocidade do exercício ou temperatura da piscina.
- Densidade: Cálculo da massa com o volume. Se o corpo for mais denso que a água ele afunda. O peso dos ossos com o nível de gordura e massa magra de indivíduo interferem em sua capacidade de flutuação.
- Temperatura: As piscinas variam em média de 27 a 29°C.

Uma aula de hidroginástica tem duração de 40 minutos ou até mesmo uma hora, isso vai depender do cronograma e regras do estabelecimento. O ideal é que o professor separe a aula em três partes: a inicial como aquecimento, a principal com os exercícios de aumento da intensidade e a última com relaxamento e volta a calma.

Os movimentos realizados pelos alunos são feitos justamente contra a força exercida pela água que é de baixo para cima. Essa forma de sobrecarga pode contar com materiais para aumentar a resistência, como halter, acquatubo ou macarrão, caneleira, luva, colete, bola, prancha ou qualquer outro material aquático.

A música é o fator principal durante a atividade, já que os alunos estão lá muitas vezes para se sociabilizar e se divertir. O ritmo proporciona o estímulo necessário para os praticantes.

O que é melhor para a coluna: Pilates ou Hidroginástica?

Muitas pessoas que buscam hidroginástica aqui na Vila Leopoldina nos perguntam se ela é melhor que Pilates para ajudar com as dores na coluna. Existem vários estudos que comprovam a eficácia do Pilates no alívio da dor lombar.

Porém, a ideia de se exercitar pode ser dolorosa para quem tem dores na coluna. A pressão constante nas articulações e os movimentos bruscos podem tornar o exercício tradicional doloroso, até mesmo impossível. Então, por que não levar o exercício para piscina? A flutuabilidade da água diminui a pressão sobre os ossos e articulações, sustentando parte do peso corporal. O exercício aquático é uma ótima maneira de fortalecer seus músculos e melhorar seus movimentos.

Aliás, piscinas aquecidas são uma ótima alternativa se você está sofrendo de dores crônicas nas costas e no pescoço. O calor pode ajudar a relaxar os músculos doloridos e facilitar o movimento do corpo durante os exercícios.

Quem não sabe nadar pode fazer hidroginástica?

Como a atividade de hidroginástica geralmente acontece em profundidades que “dão pé”, não é necessário que você saiba nadar. Porém, é relevante observar qual o tipo de atividade que estará envolvida.

De maneira geral, o exercício acontece em águas rasas e seguras. Porém, se você tem medo de água, provavelmente não estará relaxado o suficiente para obter o benefício do exercício. E se a aula for em águas profundas, você provavelmente não se sentirá confortável.

Portanto, embora saber nadar não seja um requisito para fazer hidroginástica, estar confortável em todos os níveis da água é.