

## **Hidroginástica**

Na FEF/Unicamp, como parte integrante do *Projeto Aprender a Nadar*, a Hidroginástica vem sendo oferecida como atividade de Extensão. Sua presença contribui mais uma vez para o cumprimento do compromisso social da universidade, pois atua como veículo que, com muita propriedade, viabiliza a atuação de futuros profissionais que desenvolvem projetos buscando a vivência prática e o aprendizado. No presente capítulo, revisitamos a origem da modalidade juntamente com as diversas tendências lançadas no mercado e incorporadas por várias instituições, e as particularidades atribuídas a esse exercício devido às características específicas da água. Expressam-se e discutem-se também aspectos específicos, como o planejamento semestral, a estruturação pedagógica da aula, a apresentação dos materiais utilizados que oferecem trabalho eficiente e diversificado, a atuação do professor e os cuidados que devem ser tomados antes dessa atividade física.



#### 4.1 As origens e a atualidade

Durante séculos os movimentos aquáticos foram utilizados com **finalidades recreativas e curativas**: devido ao prazer que proporcionava, o número de adeptos foi aumentando. Hoje, essa prática é mais conhecida como hidroginástica, sendo encontrada também com outros nomes, como Acquagym, Ginástica Aquática, Hidroatividade e Aquaeróbica. Esses nem sempre são sinônimos; muitos são programas específicos que são registrados por seus autores. Porém, a estrutura da aula e os objetivos são os mesmos.



A adoção de movimentos aquáticos foi utilizada com finalidades recreativas e curativas: devido ao prazer que proporcionava, o número de adeptos foi aumentando.



No Brasil, segundo Bonachela (2001), a modalidade foi introduzida há aproximadamente vinte anos, não se sabendo exatamente por quem. No início era executada, na maioria das vezes, por pessoas idosas, por não causar lesões osteoarticulares, além de provocar agradável sensação de bem-estar.<sup>G</sup> Com o interesse decorrente, atualmente são vários os **objetivos** que a demandam: emagrecimento, condicionamento físico, desenvolvimento de força muscular, bem como sociabilização e alívio do estresse. Assim, por agradar a muitos, conquistou espaços importantes em clubes, spas, academias e hotéis.

Pode ser entendida como prática corporal que utiliza o meio líquido para **melhora da aptidão física e mental**, como afirma Mazetti (1993) na classificação da modalidade como ginástica de força, por aproveitar a resistência da água como

---

<sup>G</sup> Termo conceituado no Glossário.

sobrecarga, ressaltando a versatilidade da prática, por possibilitar o trabalho com iniciantes e alunos já condicionados.

Mazarini (1995) também situa a hidrogenástica como **método de condicionamento físico e modelagem estética**, bem como enfatiza que os exercícios adotados têm elementos próprios para fins de aprimoramento e da percepção corporal, além de melhorar a resistência cardiorrespiratória e localizada, favorecendo o desenvolvimento da coordenação motora e dos níveis de flexibilidade.

Bonachela (2001) a define como hidrolocalizada, sendo o conjunto de exercícios físicos executados na água, cujo objetivo é aumentar a força e a resistência muscular, melhorar a capacidade cardiorrespiratória e a amplitude articular, utilizando a resistência da água como sobrecarga. E com isso permite contribuir para **melhor qualidade de vida<sup>G</sup>** e bem-estar<sup>G</sup> físico dos praticantes.

Baum (2000) conceitua a hidrogenástica como Aquaeróbica, que vem a ser o sistema de exercícios utilizado na água, com música, sendo **promotor de saúde**, natural, agradável e holístico. Sua realização é feita na posição vertical, água na altura do tórax, devendo trabalhar toda a musculatura do corpo. Estrutura-se com aquecimento, condicionamento aeróbico e relaxamento. Destina-se a promover aspectos relacionados com a capacidade física: força, resistência muscular, condicionamento cardiovascular, flexibilidade e bem-estar físico e mental.

Campos (1991) descreve a hidrogenástica como programa de **exercícios adaptado ao meio**, realizado e organiza-

---

G Termo conceituado no Glossário.



Em síntese, no *Projeto Aprender a Nadar* entende-se que a prática da hidroginástica transcende a preocupação estética e corporal para além da melhoria do condicionamento físico (resistência, força e flexibilidade), dando espaço à busca do bem-estar.



do respeitando-se as peculiaridades da água, cujo objetivo principal é a melhoria da aptidão física<sup>G</sup> em qualquer indivíduo que apresente um mínimo de adaptação aquática.

Em síntese, no Projeto Aprender a Nadar entende-se que a prática da hidroginástica **transcende a preocupação estética e corporal** para além da melhoria do condicionamento físico (resistência, força e flexibilidade), dando espaço à busca do bem-estar.<sup>G</sup>

## 4.2 Particularidades

A hidroginástica possui muitas **especificidades**, sendo a principal a ser explorada a utilização das já discutidas propriedades da água<sup>T</sup> a favor dos objetivos pretendidos.

Uma das particularidades é decorrente do **tipo de atividade** realizada na água. Nesta, é raro ocorrer dor muscular



Dentro da água a ação muscular é concêntrica.



pós-exercício, pois na água a ação muscular é concêntrica – caracterizada por um tipo de contração que provoca encurtamento das respectivas fibras. Ocorre, ainda, simetria muscular, ou seja, exercita-se de modo equilibrado

todos os grupos musculares devido à resistência multidirecional oferecida pela água. Isso se dá quando não se recorre à utilização de materiais flutuantes nos exercícios.

<sup>G</sup> Termo conceituado no Glossário.

<sup>T</sup> Tema abordado no Capítulo 2.

A **diminuição do impacto** também é aspecto vantajoso: ocorre devido à força de flutuabilidade que causa a diminuição do peso corporal, como já descrito. Assim, há a possibilidade de explorar exercícios com saltos, já que as articulações não sofrem como no solo.

O **alongamento** é questão controversa; diversos autores discutem sua ação e eficácia. Bonachela (2001) emprega o alongamento no início e no final da aula, afirmando que na água as articulações ficam mais soltas e há o relaxamento natural da musculatura, o que facilita sua ação. Além disso, apresenta vários de seus objetivos como: redução das tensões musculares, sensação de bem-estar,<sup>G</sup> aumento de amplitude articular, prevenção de lesões, desenvolvimento da consciência corporal e prevenção a diminuição da elasticidade muscular. Maglischo (1999) afirma que o alongamento pode ser perigoso e cita que entorses,<sup>G</sup> estiramentos e lacerações<sup>G</sup> são tipos de lesões que podem resultar do deslocamento dos músculos e do tecido conectivo além do seu estado de extensibilidade. E sublinha que os alongamentos antes e depois das sessões de aula são funcionais para a preparação do tecido conectivo e devem ser feitos até o ponto em que é sentida a resistência, evitando assim possíveis lesões. Ainda segundo o autor, contrariamente ao que diz Bonachela (2001), o aumento da amplitude articular, ou o aumento da flexibilidade, deve ser buscado em sessões com exercícios e métodos apropriados.

Nessa modalidade a **carga** é constituída pela própria resistência que a água oferece e pode ser intensificada de três formas simples, aumentando: i) a velocidade de execução

---

<sup>G</sup> Termo conceituado no Glossário.



Foto 1 Aula temática: forró.

do movimento; ii) o comprimento da alavanca, ou seja, fazendo o exercício com a maior amplitude; iii) a resistência com a água com materiais flutuantes, como luvas, nadadeiras, bóias ou aquadisco.

Também nesse contexto a **música** é marcante, apresentando-se como fator determinante no rendimento da aula, pois a torna mais atraente e bastante funcional no andamento das atividades, sendo estímulo adicional oferecido aos praticantes. Com ela podemos programar sessões temáticas, baseadas em ritmos, o que no *Projeto Aprender a Nadar* se tornou um hábito, fazendo aumentar assim a interação social dos praticantes durante todo o semestre.

**Os sentimentos e as percepções** dos praticantes e do professor são valorizados com a utilização de sons adequados, divertimento, alegria, descontração e euforia, fazendo a música deixar de ser mero pano de fundo e tornando-a realmente mais um atrativo. Outra vantagem de seu uso é a possibilidade de resgatar lembranças importantes de cada pessoa; exemplo disso é a utilização das músicas dos anos 1960-70, que agradam grande parte das pessoas. A identificação pessoal com determinado cantor e ritmo favorecem a criação de ambiente especial e agradável.

No *Projeto Aprender a Nadar*, **o prazer** tornou-se uma particularidade, pois na elaboração das aulas há a preocupação de oferecer satisfação física e mental aos praticantes, para que estes permaneçam na prática regular da atividade. Para isso são realizadas festas come-



Exemplo disso é a utilização de músicas dos anos 1960/70, que agradam grande parte das pessoas.



São realizadas festas comemorativas, que contam com grande participação dos alunos em datas como: encerramento do semestre, aniversários.



morativas, que contam com grande participação dos alunos, em datas como: encerramento do semestre, aniversários, Páscoa, festa junina e Natal, entre outros. Tais eventos começam na piscina com atividades recreativas de aproximadamente vinte minutos e se estendem para um espaço fora da água pelo tempo restante.

Esse entretenimento tem o objetivo de **sociabilizar** e divertir, gerando o contentamento pessoal e do grupo. Os alunos têm a oportunidade de se relacionar com seus companheiros fora do momento da atividade física, além de muitas vezes participarem da elaboração das festas, trazendo idéias, petiscos, elementos decorativos e músicas específicas.

### 4.3 Pedagogia da hidroginástica

O processo ensino-aprendizagem na hidroginástica inicia-se com a programação, que pode ser entendida como

*a orientação básica, planejamento e estabelecimento do treinamento e compreende objetivos claros e concretos; determina funções e propõe soluções que devem ser consideradas para se atingirem os objetivos.*  
(Weineck, 1999:40)

Portanto, para **planejar um programa** de hidroginástica tem-se de ter claro qual o perfil dos praticantes e quais as metas a alcançar. Seguindo o *American College of Sports Medicine* (1995), um programa de atividade física divide-se em três fases que objetivam aprimorar e manter o condicionamento físico.

No *Projeto Aprender a Nadar* o programa tem duração de dezesseis semanas, sendo cinco semanas para a primeira

e segunda fases, restando seis semanas para a última fase. No decorrer do semestre os monitores buscam trabalhar diversificadamente o programa, fazendo uso do que chamamos de hidrosforma.

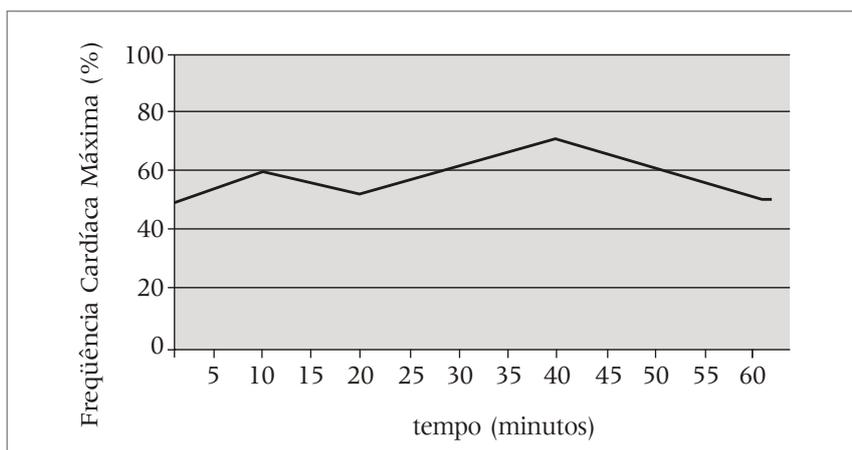
Nas três fases faz-se a **progressão da intensidade** dos exercícios, sempre respeitando o nível dos praticantes. No processo utiliza-se o batimento cardíaco como referência da intensidade do treinamento, uma vez que esta é uma das formas mais práticas de controle. Esse tipo de monitoramento também se justifica por estudos em que se relata que até alcançar o limiar anaeróbio, as variações da Frequência Cardíaca (FC)<sup>G</sup> e do VO<sub>2</sub> Máximo (VO<sub>2</sub>) comparadas às da intensidade do esforço seguem funções lineares (Sady *et al.* 1983; Treffene *et al.*, 1979).

Para representar melhor as três fases comuns da prática, no *Projeto Aprender a Nadar* apresentam-se **modelos gráficos** que possibilitam a visualização da intensidade de esforço pelo tempo de aula. No eixo vertical indica-se o porcentual da frequência cardíaca máxima e no eixo horizontal, o tempo em minutos. Observa-se que no decorrer da aula há oscilação da frequência cardíaca, relativa ao trabalho realizado; portanto há intervalos em que a FC alcança a zona-alvo<sup>G</sup> e momentos de baixa frequência, como no aquecimento e relaxamento.

Portanto, na **primeira fase** o objetivo é trabalhar a adaptação do praticante ao meio, bem como a integração da turma com a realização de exercícios simples. O Gráfico 4.1 mostra o trabalho com intensidade de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima (FCM), e para isso é comum o

---

G Tema conceituado no Glossário.

**Gráfico 4.1** Comportamento da Frequência Cardíaca Máxima no primeiro período

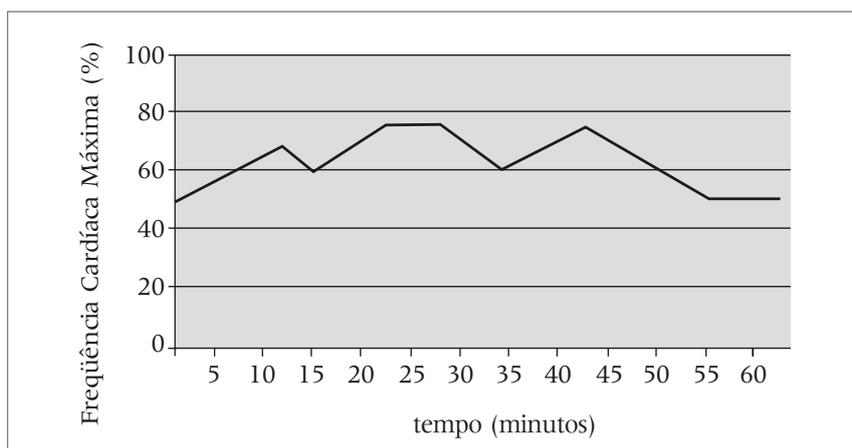
uso de jogos recreativos e aulas especiais como dois a dois e recreativa.

A **segunda fase** vai da sexta à décima semana. Como observa-se no Gráfico 4.2, nessa etapa aplica-se intensidade moderada à aula, com zona-alvo de 70 a 75% da FCM. Para isso utiliza-se o aumento da carga dos exercícios e aulas especiais, como “Hidroflot”, “Water Kick” e intervalada.

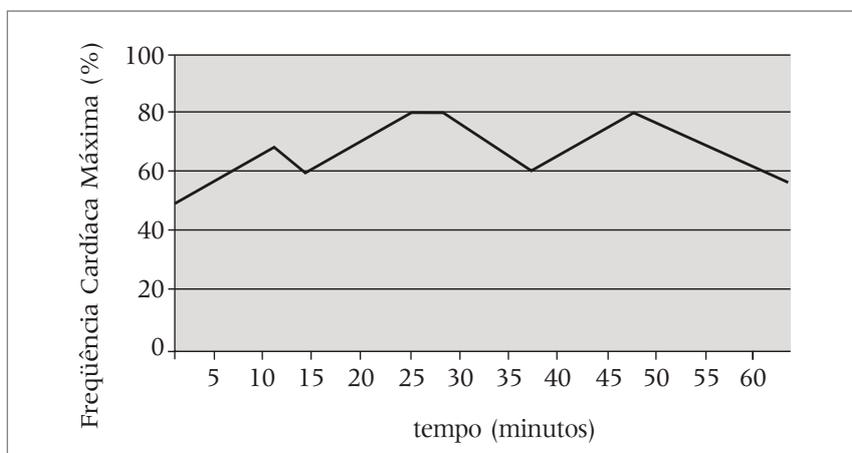
Na **terceira fase** aplica-se maior intensidade ao treinamento, o que pode ser observado no Gráfico 4.3, em que a variação da FC permanece entre 70 e 80% da frequência cardíaca máxima. Exercícios mais intensos são aplicados com maior duração; aulas como “Deep Water”, “Deep Running” podem ser utilizadas.

A **estrutura pedagógica** da aula de hidroginástica compõe-se de três elementos seqüenciados: aquecimento, parte principal e final. O primeiro prepara o corpo para as atividades específicas, realizadas em seqüência, e a parte final produz efeito de relaxamento de toda a musculatura.

**Gráfico 4.2** Comportamento da Frequência Cardíaca Máxima no segundo período



**Gráfico 4.3** Comportamento da Frequência Cardíaca Máxima no terceiro período



No início é interessante que o professor faça uma **anamnese** com cada aluno objetivando notificar alguma condição especial, como problemas articulares, de coluna, hipertensão arterial, diabetes ou outros, para conscientizá-lo das suas limitações para a prática.

O **aquecimento**, com duração de 5 a 10 minutos, é etapa essencial para toda e qualquer atividade física. Tem a função de preparar a pessoa para a sobrecarga dos exercícios, mediante a adaptação do sistema cardiovascular, a redistribuição do sangue no corpo e a regulação das temperaturas interna e muscular. Como a hidroginástica leva de maneira obrigatória à imersão do corpo no meio líquido, os primeiros ajustes corporais provavelmente são temperatura corporal e pressão periférica. O aquecimento é iniciado com movimentos que envolvem todos os grupamentos musculares com exercícios simples e multidirecionais, para, em seguida, situar-se nas estruturas que serão objeto específico da aula.

No *Projeto Aprender a Nadar* são empregados **alongamentos estáticos** que possibilitam a preparação das articulações para a realização das atividades, gerando aumento da produção de líquido sinovial e prevenindo o corpo de lesões articulares. Os alongamentos dinâmicos são úteis para elevar a temperatura corporal e aumentar o aporte sanguíneo nos diferentes grupos musculares, bem como para provocar o aumento da ventilação pulmonar, tornando mais eficiente à troca gasosa efetuada nos pulmões. Exemplo oportuno é a caminhada de uma borda à outra da piscina com movimentação de braços.



A preparação pode ser finalizada com a realização de alguns jogos, que despertam a atenção e, sobretudo, ajudam na integração e sociabilização da turma, além de possibilitar harmonia entre o praticante e o meio.



A preparação pode ser finalizada com a realização de alguns **jogos**, que despertam a atenção e, sobretudo, ajudam na integração e sociabilização da turma, além de possibilitar harmonia entre o praticante e o meio, como já mencionado. Essa alternativa é interessante, pois traz ânimo diferente aos alunos, sem fugir do obje-



Foto 2 Alongamento estático na água.

tivo de aquecimento. Exemplo é o jogo de bola ao gol, adaptação do pólo aquático, porém com o apoio dos pés no chão; a movimentação é constante com caminhadas e corridas e há ainda execução de movimentos de braço para arremesso ou recepção da bola em atividade.

A **parte principal** tem duração de 40 a 45 minutos, e é a fase na qual se propõe a realização de exercícios dirigidos e determinados segundo a programação. Nessa etapa a ênfase está na melhoria do condicionamento aeróbio, no desenvolvimento da força, da resistência muscular e da flexibilidade. Esse é o momento em que ocorrem modificações que permitem diferenciar cada aula, podendo ser variações aquáticas de modalidades esportivas ou técnicas de treinamento empregados na hidroginástica.

Quando o objetivo é o **condicionamento aeróbio**, buscam-se adaptações dos sistemas cardiovascular e respiratório.



Foto 3 Parte inicial da aula de hidroginástica – aquecimento (jogo).

A aula é composta por exercícios dinâmicos, exigindo movimentação contínua do praticante, para que sua frequência cardíaca aumente e fique em torno de 70% da frequência cardíaca máxima, pois essa é a faixa recomendada para que haja melhora dos referidos sistemas. Por essa razão torna-se imprescindível o monitoramento desta em determinados segmentos da aula, para verificar se a atividade está alcançando a finalidade proposta.

As **corridas** de borda a borda são utilizadas, variando a movimentação de braços, pernas (chutes) e tronco (giros). Outras atividades que mantenham as pernas em movimento, mas sem deslocamento, também são opções válidas, como a elevação de joelhos ou o toque alternado de calcanhares no glúteo.

No entanto, se priorizamos a **resistência muscular localizada**, as alterações serão no número de repetição e carga



**Foto 4** Parte principal da aula de hidroginástica (exercícios de fortalecimento de braço com macarrão).

dos exercícios. Assim são executados movimentos específicos para cada grupamento, intensificando o trabalho com o uso de materiais, como luvas, halteres, macarrão e bola para os membros superiores, e tornozeleira para os membros inferiores.

Na **parte final**, com 5 a 10 minutos de duração buscase o desaquecimento gradual, que leva à diminuição da frequência cardíaca e da temperatura corporal. O alongamento estático é recomendado sobretudo quando houve trabalho de resistência muscular localizada, visando à diminuição da tensão e prevenção de lesões.

Podemos também fazer uso de jogos recreativos, massagens terapêuticas, conscientização corporal e **relaxamentos**, que levam à diminuição da frequência cardíaca, previnem eventuais câibras e promovem o desaquecimento muscular.



Foto 5 Parte final da aula: exercícios de relaxamento.

Também são empregadas técnicas de relaxamento, como o **Watsu**, que consiste na aplicação de massagens feitas em duplas, pela turbulência da água provocada por movimentos rítmicos, realizados pelo parceiro, próximos ao corpo do indivíduo que executa o relaxamento, sustentado por flutuadores.

Apresenta-se, no Quadro 4.1, uma visão geral dos **componentes da aula**, por meio de exercícios básicos, frequentemente utilizados pelos monitores do *Projeto Aprender a Nadar*.

  
No *Projeto Aprender a Nadar* os programas são desenvolvidos pelos monitores com a participação dos auxiliares.

A **preparação antecipada das aulas** na hidrogenástica é fundamental para o desenvolvimento organizado e eficiente. O *Projeto Aprender a Nadar* opera-se com programas semestrais, ou seja, o período letivo. Este é desenvolvido pelos monitores com a parti-

**Quadro 4.1** Composição básica da aula de hidroginástica no *Projeto Aprender a Nadar*.

<b>Aquecimento</b>	<b>Parte Principal (condicionamento aeróbio)</b>	<b>Parte final (relaxamento)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotação de tronco</li> <li>• Flexão alternada das pernas com elevação dos calcanhares</li> <li>• Alongamento da parte posterior da coxa</li> <li>• Rotação dos pés e pernas</li> <li>• Circundução dos braços para a frente e para trás</li> <li>• Caminhada de borda a borda</li> <li>• Jogo de bola ao gol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida simples de borda a borda</li> <li>• Corrida com elevação de joelhos</li> <li>• Corrida com chutes (curtos) laterais e braços abrindo e fechando na altura do peito</li> <li>• Corrida com calcanhares alternados nos glúteos batendo palmas com braços estendidos</li> <li>• Corrida com mãos empurrando água frontalmente</li> <li>• Corrida com mãos empurrando água para baixo;</li> <li>• Exercícios em duplas com saltos alternados, simultâneos, simulando corrida, com chutes curtos, laterais, frontais e traseiros</li> <li>• Formação de trenzinho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminhada com passadas largas</li> <li>• Rotação do tronco passando as mãos suavemente pela água;</li> <li>• Alongamento de pernas em duplas (um apóia o outro para a sua execução)</li> <li>• Relaxamento em duplas (um segura o outro apoiando a cabeça e a região lombar para que o companheiro tenha seu corpo totalmente estendido e seguro sobre a água)</li> </ul>

cipação dos auxiliares, definindo a atividade de cada mês, e posteriormente entregue para a coordenadoria, que avalia o programa e o discute com os monitores, assegurando a intervenção eficiente e homogênea em todas as turmas do projeto.

Quando o professor planeja sua aula, ele **minimiza erros** e evita que os mesmos exercícios sejam repetidos; seu objetivo fica mais claro e durante a aula sua atenção pode ser direcionada ao praticante, além de estimular a criatividade e intensificar a interação com os alunos.

No **plano de curso** procura-se dar atenção especial à:

- **Aplicação dos exercícios:** as habilidades motoras de cada participante devem ser respeitadas, cabendo ajustá-las às atividades propostas para que todos possam realizá-las sem grandes dificuldades. Marins & Gianichi (1998) e Luz (1999) destacam a importância da informação aos alunos em relação à realização de exercícios dentro do seu limite, evitando tentativas de execução de tarefas que requerem mais do que suas capacidades. O profissional necessita, ainda, conhecer o que está executando dentro da água, visto que os resultados obtidos no solo nem sempre equivalem aos obtidos no meio líquido. Alguns implementos podem mudar a estrutura do movimento, sendo indispensável à atenção do professor quanto aos objetivos que ele deseja atingir.
- **Demonstração dos exercícios:** é indispensável boa visão das atividades a serem executadas. Para isso deve-se procurar o melhor ângulo e postura para mostrar com nitidez o movimento. Nesse momento tem-se de respeitar as individualidades, pois sabemos que existem pessoas com diferentes características, como as que atentam mais para o apelo visual, e para essas a demonstração é bastante válida. Há aqueles que possuem facilidade em aprender com explicações

verbais, e por isso a descrição dos movimentos é muito importante. Há os que preferem executar o movimento com a ajuda do toque – pessoas cinestésicas corporais, necessitando que o professor entre na água. Correlacionar exercícios a elementos da vida diária pode ser uma boa estratégia para que se lembrem rapidamente do exercício proposto; no entanto, isso não descarta a necessidade da demonstração. Existe grande diferença de ritmo dentro e fora da água; por isso o professor deve estar atento para não exigir que o praticante execute o movimento com a mesma velocidade que a dele.

- **Execução de exercícios:** indispensável à correção dos movimentos que estiverem sendo praticados de forma errada; tem-se de observar atentamente cada praticante no decorrer da aula e utilizar o melhor estímulo (verbal, expressão facial, sinais, demonstrações) para conduzi-lo à boa execução técnica. Uma estratégia, segundo Luz (1999), é adotar variações simples antes dos exercícios complexos.

Busca-se, também, ambiente agradável, que transmita a sensação de bem-estar.<sup>G</sup> As **relações aluno-professor e aluno-aluno** devem ser próximas, para que haja interesse de todas as partes e alto grau de motivação. É importante saber o nome do praticante, porque faltou às aulas, permitir que expresse sentimentos e esclareça dúvidas, estabelecendo contatos, diálogos e demonstrando que há interesse da equipe.

---

G Termo conceituado no Glossário.

Outro ponto importante é o profissional se interessar pelo **bem-estar da turma**, apontando soluções para eventuais problemas e motivando-os para a prática de exercícios físicos, como enfatizar os benefícios que a atividade física<sup>G</sup> trará para suas vidas.

**Quadro 4.2** Opiniões de quem pratica a hidroginástica no *Projeto Aprender a Nadar*

“[...] pratico Hidroginástica porque é esporte que pega todo o corpo humano. Já estou a três anos no Projeto Aprender a Nadar e comecei por ter preço acessível. Acho as aulas ótimas, trabalham tudo muito bem e cada vez melhor”.

(S.H.S.C.M., mulher)

“[...] pratico Hidroginástica para melhorar a saúde juntamente com o físico e mente; isso é uma terapia. Pratico há três anos no Projeto Aprender a Nadar, pois a participação entre aluno e monitor é muito válida e saudável. Escolhi participar por falarem muito bem das aulas e dos monitores. Sobre as aulas, são ótimas, pois os monitores são pessoas compreensivas e aceitam opiniões, críticas e sugestões”.

(T.C.G.C.S., mulher)

Alguns **cuidados** são essenciais para a boa prática de exercícios físicos, incluindo a hidroginástica:

- **Hidratação:** durante o exercício é ponto a ser destacado, pois diversos acidentes termorregulativos fatais provocados pela desidratação já foram relatados nas literaturas especializadas (Marins, 1998).
- Marins (1998) salienta a orientação em relação ao **não-consumo** de bebidas alcoólicas e de cigarros, durante o dia de realização do exercício.

G Termo conceituado no Glossário.

- **Equipamentos** individuais como maiô e meias devem estar em boas condições de uso, sendo trocados conforme a necessidade. As meias são bastante indicadas para evitar o escorregamento, tanto nas piscinas de azulejo quanto de vinil. A escolha de horário adequado, observando a incidência de radiação durante o dia e o uso de protetores são atitudes fundamentais para a prevenção do câncer de pele (Gonçalves *et al.*, 1997).

#### 4.4 Materiais

Na prática da hidrogenástica são empregados vários materiais para proporcionar maior resistência contra a água e estimular o praticante; portanto, são **recursos importantes** que geram trabalho eficiente, global e intenso. Cada equipamento possibilita a exploração da sua particularidade; desse modo permite-se o aumento da carga na ação de membros superiores com o uso de luvas, halteres, bastão, prancha e de membros inferiores com o uso de macarrão, tornozeleiras e coletes. Fica a critério do professor e do programa a variação de materiais empregados nas aulas. Na programação de qualquer atividade física também é importante determinar qual a carga a ser inicialmente usada e como será efetuado o seu aumento, levando em consideração o público e os objetivos a serem alcançados.

Há a possibilidade de se construir **materiais alternativos** para o desenvolvimento da Hidrogenástica com o uso de objetos simples e de fácil acesso. Esse processo torna-se vantajoso por não exigir grandes gastos e por incentivar a criatividade dos alunos que podem contribuir na fabricação destes; dessa forma, surgem como alternativa para os centros que oferecem essa atividade mas não possuem recursos

suficientes para a aquisição de materiais específicos, e ainda para outros que pretendem imprimir novo ânimo às aulas.

Os materiais mais usados atualmente são:

- **Halteres:** confeccionados em plástico ou isopor, são muito utilizados para exercícios de braço, provocando o aumento da resistência.
- **Prancha:** a mesma utilizada nas aulas de natação, pode ser um objeto de resistência para pernas e braços.
- **Bola:** de qualquer tamanho e de vários tipos; por ser objeto flutuante é empregada para aumentar a resistência contra a água, sendo muito utilizada em movimentos de braço e relaxamento.
- **Bastão:** cano de plástico de aproximadamente um metro de comprimento e de diâmetro variável (3-8 cm), indicado para exercícios de perna e braços.
- **Step:** degrau, apropriado para o uso dentro da água, bastante empregado em atividades aeróbicas, intensificando as atividades das pernas.
- **Acquatub:** ou macarrão, espaguete, salsicha etc. É, assim como a bola, material flutuante de amplo uso, podendo substituir os halteres em exercícios de braço. Sua finalidade é provocar resistência para o trabalho de perna e braço, além de permitir a flutuação do praticante para exercícios abdominais e de relaxamento.
- **Tornozeleira:** com diferentes cargas, que podem ser aumentadas de forma progressiva. Utilizada para atividades de pernas, com o objetivo de exigir mais força da musculatura, tanto em exercícios estáticos quanto em corridas.



#### 4.5 As diversas tendências

Com o crescimento da prática da hidroginástica surgiram algumas tendências que exploram especialmente o aspecto motivacional da prática. Por avaliarmos que essa variação da dinâmica da aula decorre da vivência, criatividade e dedicação dos profissionais da área, nós a chamamos de hidrosforma.

São estratégias que podem compor segmentos das aulas, como sugerido na programação de hidroginástica, e possibilitam uma ação mais específica quando usada do início ao fim da aula. São estratégias usadas para superar a didática convencional, valorizando os aspectos motivacionais.

- **Hidroflot:** aula baseada na suspensão corporal, voltada tanto para o sistema cardiovascular quanto para a força. Aplicável a todos os níveis de aptidão física,<sup>G</sup> sempre respeitando o limite individual. Para turmas iniciantes, o estímulo deve ser direcionado para que os alunos cheguem à suspensão mediante processo gradativo de fluabilidade. Os materiais usados nessa aula são acquatub, halteres, tornozeleiras e coletes.
- **Dois a dois:** exercícios que utilizam a resistência do parceiro como sobrecarga, permitem desenvolver o sistema cardiorrespiratório e, também, a resistência muscular localizada. A coordenação motora é bastante explorada, bem como a integração do grupo, pois permitem o contato corporal. Muitos materiais podem ser empregados para tornar a aula mais intensa e divertida.

---

G Termo conceituado no Glossário.

- **Waterkick:** aula na qual são usados movimentos próprios das artes marciais, como chutes e socos, enfatizando membros superiores e inferiores. Dirige-se à minimização do estresse emocional e à intensificação do trabalho aeróbio.
- **Intervalada:** visa o condicionamento aeróbio por meio do mecanismo de esforço e recuperação do sistema cardiovascular, tendo a música como aliada. Pode-se compor a aula de diversas maneiras. Como exemplo: a aula estruturada para 3 minutos de atividade de alta intensidade e 1 minuto de intervalo (com intensidade moderada). O ritmo da música deve condizer com a atividade solicitada. A aplicação é recomendada para alunos que já têm bom preparo físico e vivência na água.
- **Deepwater:** é atividade em que não há contato com o solo, sendo os exercícios feitos em suspensão. Logo, a característica principal dessa hidrosforma é a ausência de impacto. É, portanto, muito especial, pois pode ser aplicada em idosos e na recuperação de atletas lesionados, propiciando a manutenção do condicionamento físico. Para alcançar condição de flutuabilidade, são usados coletes (cinto de flutuação). Com o uso desse equipamento, até os alunos que não sabem nadar vão gradualmente se soltando, se adaptando à profundidade. Outros materiais, como halteres e bolas, também são empregados e os exercícios podem ser semelhantes àqueles da hidrogenástica convencional (com os pés no chão). Ex.: um exercício comum de abdomen ou perna feito com o ancoramento nas barras de segurança, com o colete, deixa

as mãos livres para incorporar o trabalho de membros superiores.

- **Deeprunning:** aula que prioriza o desenvolvimento aeróbio, é a variação do *deepwater*, o qual segue os mesmos princípios, mas tem como característica principal a adaptação dos programas com corridas.
- **Step:** utiliza-se o degrau, ou step, como principal instrumento de aula realizando movimentos de subida e descida. Variando a altura, consegue-se a intensificação dos exercícios, que podem ser executados com movimentos coreografados.
- **Circuito:** aula estruturada em estações com exercícios diferentes, em que cada uma contém número determinado de alunos, que posteriormente irão alternar pelas estações de acordo com a orientação do professor. O circuito pode ser composto por exercícios aeróbicos, anaeróbicos ou mistos, tomando-se cuidado para atingir todos os segmentos corpóreos. Em um circuito local, destinado especificamente a certo grupo muscular, há necessidade de alternar os grupamentos para que não ocorra sobrecarga e eventuais lesões.
- **Hidroaxé:** aula coreografada (com exercícios de fácil execução) que utiliza a música como principal aliada. Tem como objetivo o condicionamento aeróbico, além da descontração e diversão dos participantes.
- **Recreativa:** aula que explora brincadeiras e jogos aquáticos, estimulando a cooperação a ação em grupo e proporciona momentos de superação e alegria aos praticantes.

#### 4.6 Questões para discussão

1. Assumindo a coexistência da hidroginástica e da hidroterapia e considerando suas limitações no campo de atuação, ao profissional de Educação Física é legítimo receber praticante que o procura para tratamento reabilitacional?
2. A natação, surgida há séculos, possui apenas alguns nados e estilos, enquanto a recentíssima hidroginástica possui muitas formas, variações e equipamentos. Isso ocorreria porque a hidroginástica é fruto da civilização pós-moderna sustentada pelos pilares do marketing e do consumismo?
3. O programa de hidroginástica oferece aulas diferenciadas visando à socialização e ao bem-estar. Isso é necessário?
4. Na hidroginástica deve ser estimulada a utilização de tantos materiais?
5. Alguns professores incorporam as hidroformas, citadas no texto, como variações na mesma programação. Esta seria a melhor opção para desenvolvimento do programa?

#### Referências bibliográficas

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. "American Heart Association. Recommendations for cardiovascular screening, staffing, and emergency policies at health/fitness facilities". *Med. Sci. Sports Exerc.*, v.30, p.1009-18, 1998.
- BAUM, Glenda. *Aquaeróbica: manual de treinamento*. São Paulo, Manole, 2000.
- BONACHELA, Vicente. *Hidro localizada*. Rio de Janeiro, Sprint, 2001.
- \_\_\_\_\_. *Manual básico de hidroginástica*. Rio de Janeiro, Sprint, 1994.
- CAMPOS, Ítalo. *Hidroginástica: um programa prático*. Apud: CAMPOS, Ítalo. "Respostas biopsicossociais e a prática corporal aquática em mulheres de meia-idade". In: *Pesquisa em Saúde*. Belém, v. n. 2, p.31-8, primeiro semestre 2001.
- GONÇALVES, Aguinaldo et al. *Saúde coletiva e urgência em educação física*. Campinas, Papyrus, 1997.

- LUZ, Cláudia R. "Hidroginástica". In: SILVA, Carla; COUTO, Ana Cláudia P. (orgs.) *Manual do treinador*. Belo Horizonte, Edições FAM, 1999.
- MAGLICO, Ernest W. *Nadando ainda mais rápido*. São Paulo, Manole, 1999.
- MARINS, João C. Bouzas & GIANNICHI, Ronaldo. *Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático*. 2. ed., Rio de Janeiro, Shape, 1998.
- MAZARINI, Catarina. "Saúde que vem da água". *Revista Brasileira de Esportes Aquáticos*, São Paulo, p.19-21, ago. 1995.
- MAZETTI, Beatriz C. "Hidroginástica: A ginástica dentro d'água". *Revista Brasileira de Esportes Aquáticos*, São Paulo, nº 62 p.8, maio de 1993
- SADY *et al.* 1983, *apud* VILAS-BOAS, J.P. "Utilização da frequência cardíaca na avaliação da intensidade de esforço e no controle do treino da natação" In: BENTO, J. MARQUES, A. *Desporto, saúde e bem-estar*. Portugal, Actas, p. 247-74, 1991.
- TREFFENE *et al.*, 1979, *apud* VILAS-BOAS, J.P. "Utilização da frequência cardíaca na avaliação da intensidade de esforço e no controle do treino da natação". In: BENTO, J. MARQUES, A. *Desporto, saúde e bem-estar*. Portugal, Actas, p. 247-74, 1991.
- WEINECK, Jurgen. *Treinamento ideal: planejamento, organização e avaliação de um treinamento*. São Paulo, Manole, 1999.