

MONOGRAFIA

 TCC/UNICAMP
P414h
1854 FEF/518

Universidade Estadual de Campinas

Faculdade de Educação Física

A HIDROGINÁSTICA

E

SEUS BENEFÍCIOS

Suzana Moroso Pereira

1999



Universidade Estadual de Campinas

Faculdade de Educação Física

A HIDROGINÁSTICA

E

SEUS BENEFÍCIOS

Monografia apresentada, como parte dos requisitos para conclusão do curso de Graduação em Educação Física, Bacharelado em Treinamento Esportivo, sob orientação do prof. Luís Barco.

Suzana Moroso Pereira

1999

SUMÁRIO

Introdução	01
Hidroginástica e seus principais aspectos	04
Histórico da Hidroginástica	07
A Água e suas propriedades	08
A Hidroginástica e sua evolução	13
Vantagens da Hidroginástica	15
Quem procura?	18
Porque procuram?	19
Reações fisiológicas do corpo na água	22
Efeitos durante a imersão	24
Efeitos físicos do corpo após a imersão	25
Efeitos terapêuticos mais comuns dos exercícios de	
Hidroginástica	27
Considerações gerais	29

AGRADECIMENTOS

- Agradeço, em primeiro lugar, à Deus, que deu-me forças para concluir essa monografia.

- Em segundo lugar agradeço ao meu irmão por ter me ajudado a digitar esse trabalho , ao meu primo que imprimiu-o e também à minha mãe e ao meu pai, que por muitas vezes, agüentaram uma filha nervosa e meio ausente. Ao meu namorado que suportou a namorada estressada e ansiosa.

- Agradeço, de coração, ao professor Luís Barco, que accitou ser meu orientador e ajudou-me na elaboração e conclusão do meu trabalho e aos professores Miguel de Arruda e Orival Andries Júnior, que participaram da banca examinadora.

INTRODUÇÃO

A maioria das pessoas que vê a palavra Hidroginástica, pela primeira vez, fica confusa sobre seu significado. Uma explicação simplificada do termo Hidroginástica, pode ser facilmente obtida dividindo a palavra em duas partes fundamentais. A primeira é “hidro”, água em grego. A segunda parte, o sufixo, “ginástica”, significa com oxigênio. Portanto, a Hidroginástica ou Hidroginática quer dizer simplesmente exercitar-se na água aerobiamente.

A Hidroginástica tornou-se uma forma popular de exercício entre todos os tipos de pessoas. Alguns sempre praticaram não só ginástica, como várias outras modalidades de esportes e que pretendem ficar em boa forma física a vida inteira. Muitas pessoas que adotaram a Hidroginástica como seu exercício típico, não gostam de esportes, nem os praticam. Somente começaram a perceber que preparo físico deve tornar-se parte de suas vidas.

Obviamente há algo muito especial e atraente nos exercícios aquáticos, o que os torna tão populares. Água e exercícios físicos são uma combinação saudável que sempre deu certo. Uma das principais vantagens da Hidroginástica é que na água o corpo fica mais leve, facilitando a execução dos movimentos, evitando o risco de lesões porque o impacto sobre as

articulações é mínimo. A resistência que a água oferece aos movimentos faz trabalhar os músculos envolvidos nos exercícios.

Os esportes aquáticos proporcionam uma ótima forma física, ativam a circulação e equilibram o sistema nervoso, garantindo ao final da aula uma sensação agradável, um efeito relaxante e saudável.

Se caracterizarmos os exercícios na água sob todos os aspectos podemos observar que seu crescimento em relação ao número de adeptos nos últimos anos deu-se por vários motivos, entre eles pela projeção do marketing. Vemos jogadores de grandes times de futebol aparecerem em aulas de hidroginástica enquanto dão entrevistas, revistas incentivando a prática, e com isso, sua propagação atingiu outras pessoas que por simples curiosidade foram procurá-la.

Além das indicações médicas, como problemas de coluna, cardíacos, obesos, idosos, pessoas com problemas de joelho e tornozelos, o número de adeptos vem aumentando também por outros motivos, tais como:

-pessoas que necessitam de um relaxamento e compensação do trabalho diário.

-pessoas que procuram por uma motivação diferente para continuar seu programa de condicionamento físico e manter a forma.

-aqueles que buscam sobretudo, melhoria na postura.

-aqueles que são apaixonados pela água.

-pessoas que tem medo de água e procuram uma segurança antes de aprender a nadar.

Vemos então que, indivíduos, seja qual for a indicação, procuram a hidroginástica como atividade física para usufruir da água em todos os seus aspectos e que a mesma possa colaborar com êxito a todas as necessidades de seus adeptos.

Essa monografia tem como objeto de estudo a Hidroginástica e suas inúmeras vantagens, o que vem ocasionando o significável crescimento no número de adeptos.

A HIDROGINÁSTICA

E SEUS

PRINCIPAIS ASPECTOS

A prática da Hidroginástica tem nos demonstrado muita eficácia quanto aos resultados desde que sejam respeitados os objetivos e as limitações de seus participantes.

Temperatura, pressão, coesão e adesão, densidade, empuxo, centro de gravidade, viscosidade, refração, movimento da água e a combinação de várias características são aspectos físicos influenciadores no trabalho da Hidroginástica.

Dado o nosso centro de gravidade, a pressão paralela a superfície da água é a que se mais se qualifica para obtermos flutuação.

O calor específico da água varia conforme a temperatura ambiental e o corpo humano tendo que se adaptar ao meio. Logo, para se adaptarmos ao meio ambiente da água fria desprendemos mais calorías que em água aquecida.

A pressão da água comprime o corpo e quanto maior esta profundidade, maior é a pressão. Logo quanto mais profundo forem feitos os exercícios, maior será a intensidade do esforço para execução dos mesmos.

A pressão, a viscosidade, o atrito da água com a pele comprimem e massageiam os vasos sanguíneos periféricos e os músculos, estimulando o metabolismo, permitindo uma sensação agradável de bem estar.

Quimicamente a água quanto ao seu aspecto, composição, solubilidade, versatilidade de combinações apresentadas, origem e suas reações interferem e influenciam o trabalho da Hidroginástica.

Biologicamente como material vital, participante dos componentes celulares, a água é substância agradável e satisfatória para o corpo humano. Nela sentimos-nos contentes, participativos e perfeitamente adaptados. Essa adaptação depende das características individuais, pois os condicionamentos do meio apresenta estímulos amenos para o ser humano. Temos verificado em nosso trabalho que a intensidade moderada para todos os iniciantes tem permitido uma adaptação mais rápida que em outras modalidades.

A Hidroginástica, que é o termo que definiu a atividade no Brasil, engloba a sessão aeróbia dentro da água, os tipos de treinamento, a caminhada, o uso de esteques, o uso da força, a recuperação e a manutenção da forma física, as sessões para condicionamento físico, enfim todos os programas de exercícios executados na água.

Todo profissional possui uma estrutura de aula que acredita ser a melhor ou a mais eficiente. Sua possibilidade de transferir essa estrutura para água adaptando-a aos conhecimentos do meio e as características peculiares

de seus clientes é o passo inicial para tornar-se um profissional da Hidroginástica. Segue a isso, o conhecimento de outras metodologias já experimentadas, reciclagem de seus conhecimentos e a pesquisa constante, pois a Hidroginástica com toda a expansão que obteve, ainda necessita de uma fundamentação científica conclusiva.

HISTÓRICO DA HIDROGINÁSTICA

A História nos mostra que os exercícios físicos na água vêm sendo realizados a vários séculos e de diversas formas, a Hidroterapia até a mais recente atividade aquática, denominada Hidroginástica.

Existem várias publicações dando referências à terapia pela água, da “Era Grego Romana” até os dias atuais.

A terapia na água, vai uma simples caminhada até a execução de exercícios mais elaborados para diversas partes do corpo com objetivos e finalidades diferentes.

Segundo Kravasec, Joseph A., a Hidroginástica surgiu na Alemanha para atender inicialmente um grupo de pessoas com mais idade, que precisavam praticar uma atividade física segura, sem causar riscos ou lesões às articulações e que lhes proporcionasse bem estar físico e mental.

Essas pessoas foram levedas à piscina para exercitar-se, obtiveram ótimos resultados e foi dessa forma que surgiu a Hidroginástica.

Essa atividade dentro da água, chegou aos Estados Unidos, foi aperfeiçoada e difundida, ganhou muitos adeptos, incluindo-se atletas.

No Brasil, a Hidroginástica, atualmente é bastante divulgada e praticada em clubes, Spas, academias, para as mais diversas faixas etárias,

inclusive fazendo parte do programa de treinamento de diversas modalidades esportivas.

A ÁGUA E SUAS PROPRIEDADES FÍSICAS

Ela cura, embeleza, refresca, limpa, relaxa e nos enche de energia. Ela está no nosso corpo, na nossa vida e ocupa a maior parte do nosso planeta. Nos dá eletricidade, força e não importa o assunto, lá está ela, marcando presença.

Os povos antigos já manuseavam muito bem a água e sabiam de sua importância. Com o passar do tempo, a água sofreu evolução expressiva. Os gregos já empregavam a água como meio para evitar doenças, os japoneses sempre valorizaram a água, os espanhóis e alemães têm maior domínio científico nas atividades físicas desenvolvidas na água e os americanos vêm se aprofundando cada vez mais nesse estudo com objetivos de treinamento desportivo.

Aqui no Brasil, não se sabe ao certo quem começou a trabalhar com a água. Hoje o interesse para a atividade na água aumentou não só em pacientes e alunos, mas também em estudiosos, profissionais e pesquisadores das diversas áreas.

Após uma forte interligação entre algumas áreas, como Medicina, Educação Física, Fisioterapia, Fisiologia, surgiu uma atividade alternativa cujo título já vem sofrendo várias mudanças devido a sua grande ramificação.

A maioria das pessoas já ouviram falar em: Hidro-atividade, Ginástica Aquática, Hidroterapia. Essa atividade vai mudar de títulos inúmeras vezes, o importante é que atenda aos objetivos e fins da procura, dando direção e solucionando os problemas de cada pessoa.

Este trabalho visa informar os benefícios da Hidroginástica com uma linguagem simples e de fácil acesso, seus objetivos e sua importância na vida de cada praticante.

A água é constituída de matéria e por sua vez, a matéria é qualquer coisa que ocupa lugar no espaço. Sua composição é dada por moléculas formadas por átomos. Toda matéria existe em três formas: sólidos, líquidos e gases. A água é um exemplo de uma substância que é capaz de existir em qualquer dos três estados:

- quando abaixo de 0° , se apresenta em estado sólido(gelo);
- quando entre 0° e 100° , se apresenta em estado líquido;
- quando acima de 100° , se apresenta em estado gasoso(vapor).

Em estado líquido, pode se apresentar quente ou fria e esta sensação é percebida através do contato com a pele(corpo). Quando ela exceder a corporal é considerada quente e se for inferior, é considerada fria.

Entre as sensações de frio e calor existe um equilíbrio térmico semelhante á temperatura cutânea, que é a temperatura que depende da condutibilidade térmica, ou seja, a velocidade que um corpo transmite a temperatura para outro corpo.

A condutibilidade do ar não é muito expressiva , sendo que a da água é maior. Quando o corpo está em um ambiente aéreo de 24°, se tem a sensação de temperatura indiferente, contrariamente se a água está a 24 ° e se mergulha na mesma, a sensação passa a ser de frio.

Em comum com todas as outras formas de matérias, a água possui certas propriedades físicas que incluem: peso, massa, densidade, gravidade específica ou densidade relativa, pressão hidrostática, flutuação e viscosidade.

PESO - Todo objeto, incluindo nosso corpo, possui características de peso. Ele é relativo a atração gravitacional em direção ao centro da terra(gravidade) e quanto maior for a substância existente em um objeto maior a atração gravitacional e portanto, maior o peso.

DENSIDADE - É a relação entre a massa e o volume de um objeto que define sua densidade e que também determina suas características específicas de flutuabilidade no fluido em que é necessário flutuar. A densidade de um objeto é , então, seu peso dividido por seu volume e pode ser medida em unidades métricas.

A densidade da água fresca em unidades atuais é 1000 Kg/m³. Se um objeto tem uma densidade menor que isso, ele flutuará. Se sua densidade for maior ele afundará. A água do mar é mais densa que a água potável(1026 Kg/m³) e portanto, propicia mais flutuabilidade.

PRESSÃO HIDROSTÁTICA - A pressão da água aumenta com a profundidade de submersão. A pressão é definida com a força exercida por um fluido sobre a superfície com a qual está em contato direto. A intensidade da pressão em qualquer ponto é a força exercida sobre a água líquida. Um objeto sob a superfície da água é submetido a uma maior intensidade de pressão do que um objeto na superfície.

A pressão da água é sentida quando a pessoa entra na piscina. Ela é mais evidente no tórax, ocasionando uma diminuição no seu perímetro, dificultando assim, a sua expansão no momento da inspiração. O volume torácico pode diminuir de dois a três centímetros e o abdominal até seis centímetros, sendo que uma pessoa cardíaca tem dificuldade de resistir a banhos de corpo inteiro mergulhado ou mesmo quando saem da imersão podem sofrer com a queda da pressão sobre os vasos sanguíneos. Por essa razão deve-se tomar cuidados com esses alunos.

FLUTUAÇÃO - Um corpo imerso em um líquido em repouso sofre um empuxo de baixo para cima, igual ao peso do líquido por ele deslocado. A força que impulsiona um corpo imerso num líquido para a superfície é

chamada de Empuxo, seguindo o princípio de Arquimedes. O Empuxo é resultante do peso do volume de líquido deslocado por um corpo nele imerso maior que o peso da massa que o constitui. O Empuxo sofrido por um corpo não depende unicamente da densidade desse corpo, mas também da densidade do líquido onde está imerso.

Os indivíduos diferem na estrutura corporal, tamanho do arcabouço ósseo, quantidades de tecido adiposo, capacidade pulmonar, influenciando, portanto na sua flutuabilidade.

Como fator que faz com que haja maior ou menor flutuação, estão as questões quanto a idade e sexo. Pessoas com pouca idade(até doze anos) ou mais avançada(acima de cinquenta anos), têm mais facilidade de flutuar. Os primeiros, pelo fato de não terem a estruturas ósseas definidas e os segundos, por estarem em idade onde se inicia a perda de cálcio e sais minerais, o que facilita, sobremaneira, a flutuação no meio líquido.

Quanto ao sexo, é sabido que existem diferenças nas estruturas de homens e mulheres. No homem, por exemplo, as estruturas musculares e óssea são mais avantajadas que nas mulheres. Nestas, o tecido adiposo se faz presente em maior porcentagem que em relação aos homens, fatores que contribuem para que as pessoas do sexo diferente tenham maior facilidade em flutuar no meio líquido.

VISCOSIDADE - É o tipo de atrito (fricção) que ocorre nas moléculas de um líquido que causa resistência ao fluido desse líquido.

Um líquido com viscosidade elevada, como o óleo, por exemplo, tem uma fluidez menor do que a da água, que possui uma viscosidade menor. Em consequência a isso, a resistência oferecida pela água é menor.

A referida viscosidade tem variabilidade de acordo com sua temperatura. Quanto mais alta a temperatura, menor será a viscosidade, justamente pelo fato de que suas moléculas ficam mais separadas. Um outro exemplo é que a viscosidade do ar é menor do que a da água, então se tem maior resistência no meio líquido.

A HIDROGINÁSTICA E SUA EVOLUÇÃO

Provavelmente o homem tenha aprendido a movimentar-se na água quando estabeleceu-se nos vales a beira dos rios e lagos.

A Hidroginástica vem conquistando novos adeptos, sendo considerada uma importante atividade física, demonstrando ser uma forma de atividade aeróbia eficiente, trabalhando músculos, coração e pulmões, auxiliando ainda, no emagrecimento.

Há tempos os exercícios na água são usados como Hidroterapia, uma forma de reabilitação para tipos específicos de casos pós-traumáticos. No passado, os exercícios na água eram divididos para servir vários propósitos e hoje é a mais popular forma generalizada de exercitar-se.

A prática da Hidroginástica nos tem demonstrado muita eficiência quanto aos resultados desde que sejam respeitados os objetivos e as limitações de seus participantes, por esse motivo essa atividade vem ganhando um número cada vez mais acentuado de adeptos, como resposta às diversas situações e diferenças das pessoas que a procuram. A popularidade da Hidroginástica cresceu pelo fato de que pode ser praticada por pessoas de todas as idades e condições físicas. As facilidades oferecidas pela água, atraem jovens e velhos, magros e obesos, atletas e sedentários, homens e mulheres, todos podem participar.

Essa atividade se mostra como uma alternativa de grande valia, tendo resultados expressivos independentes do grupo de destino, sendo também possível ensinar aos participantes dosar sua intensidade, permitindo que cada pessoa ajuste seu ritmo de trabalho de acordo com sua possibilidade.

Recentemente, aulas com temas especiais tem surtido efeito para pessoas com interesses similares. Alguns exemplos são aquelas pessoas com excesso de peso, atletas que complementam seu trabalho de condicionamento físico, casos específicos de doenças crônicas como esclerose múltipla,

gestantes que podem usufruir dos benefícios da Hidroginástica. Fato importante que deve ser mencionado é que para sua prática as pessoas não precisam saber nadar, pois os exercícios são executados com a água ao nível do peito ou ombros .

Em todos os casos citados , sua execução torna-se facilitada pois a flutuação que a água oferece, permite maior agilidade aos executantes. Suas inúmeras vantagens fazem com que o corpo saia sempre ganhando.

VANTAGENS DA HIDROGINÁSTICA

A Hidroginástica possui inúmeros objetivos, podendo-se direcionar o trabalho para atender as necessidades de cada aluno. Entre as principais vantagens, podemos citar:

- Aquece simultaneamente as diversas articulações e músculos durante os exercícios , o que auxilia o tratamento de problemas articulares:

- Melhora a execução de exercícios sem sobrecarregar as articulações de base e eixo de movimento, porque nosso corpo é menos denso que a água e a força de flutuação faz com que o corpo ganhe estabilidade e equilíbrio;

- Facilita no aumento gradativo da amplitude muscular ;

- Fortalece a musculatura sem riscos, quando aplicada corretamente;
- Melhora expressivamente a artrite reumática, enquanto trabalha os músculos e massageia todo corpo;
- Oferece maior resposta muscular através das diversas posições nos exercícios e por resistência oferecida pela água;
- Melhora a condição da pele devido a ativação do suprimento sanguíneo e trabalho no aparelho circulatório;
- Diminui a pressão sanguínea periférica favorecendo quem tem tendência a varizes ;
- Diminui os problemas de hipertensão e hipotensão;
- Melhora expressivamente a condição cardio-respiratória do praticante;
- Proporciona desintoxicação das vias respiratórias , amenizando os efeitos do clima e da poluição;
- Auxilia o trabalho aeróbio e anaeróbio, dependendo da intensidade, duração e continuidade dos exercícios propostos por cada professor;
- Embeleza o corpo;
- Relaxa, refresca e é recreativa;
- Raramente possui contra indicações;
- Como diminui consideravelmente a ação da gravidade sobre o corpo imerso, evita problemas de coluna e articulações;
- Alivia a dor e reduz os espasmos musculares;

- Ausência de impacto;
- Ambiente descontraído , alunos mais relaxados , sem preocupação com a silhueta no espelho ou com a roupa que estão usando ou com a falta de coordenação e habilidade;
- Melhora a auto-confiança, pois o indivíduo consegue realizar os movimentos propostos dentro da água , o que seria, para alguns, impossível em terra;
- Atingi-se uma performance global, pois a musculatura agonista e antagonista trabalha igualmente (resistência da água);
- Ausência do desconforto da transpiração;
- A água é um bom condutor de energia;
- Movimentação corporal facilitada pela sustentação (flutuação), pois o peso corporal é aliviado em grande porcentagem dentro da água , auxiliando os exercícios mais difíceis;
- Há sobrecarga natural(resistência da água);
- Auxilia na correção postural, conhecimento corporal e equilíbrio;
- Auxilia o retorno venoso;
- Auxilia a reeducação respiratória;
- Desenvolve a boa forma física;

- Proporciona ao indivíduo maior capacidade de resistência ao stress e auxilia no relaxamento (flutuação, turbulência, temperatura e efeito massageador);
- Trabalha força e resistência muscular e melhora a flexibilidade ;
- Trabalha a coordenação motora global, ritmo e agilidade.

QUEM PROCURA?

A Hidroginástica por ser uma atividade que atende uma afinidade de pessoas e problemas, vem sendo muito procurada por sua resposta expressiva e objetiva. Esta procura vem ocorrendo cada vez mais por indicação médica , indicação de amigos e até mesmo por um curiosidade pessoal, por ser uma atividade que além de “curar”, dá prazer e estimula as pessoas a progredir na vida como um todo.

Atualmente a Hidroginástica possui uma clientela bastante diversificada: jovens, adultos, idosos, gestantes, deficientes, pessoas com problemas médicos, atletas, obesos, etc.

POR QUE PROCURAM?

- Jovens e adultos

Geralmente procuram por ser uma atividade que visa a performance orgânica eminente e mantém e melhora a forma física.

- Idosos

Procuram porque esta atividade, com sua prática, contagia e dá ânimo ao idoso como se estivesse rejuvenescendo , pois há uma melhora no seu corpo, um fortalecimento da musculatura e dos ossos , tornando-os mais densos, deixando-o, assim mais saudável. Há uma melhora física e mental, o que ajuda muito na auto-estima do idoso, tornando-o mais forte e participativo na vida pessoal.

- Gestantes

A diminuição relativa do peso corporal na água, já é uma grande vantagem, aliviando a gestante da sobrecarga nas articulações e coluna, fazendo com que ela sintam-se livre e solta, além de ter sua barriga inteiramente massageada pela água.

- Deficientes

Existe uma melhora significativa que também facilita no desenvolvimento psicomotor, coordenação motora e sociabilização com um ou outros grupos de deficientes iguais ou diferentes.

- Pessoas com problemas médicos

Procuram após orientação médica como melhora ou inibição de problemas como asma, bronquite, rinite, artrose, artrite, reumatismo, stress, fadiga, ansiedade, contusões e torções.

- Atletas

Na maioria dos casos, os atletas procuram a Hidroginástica por vários motivos: melhora da performance com treinamentos específicos para cada modalidade esportiva, relaxamento, consciência corporal e recreação (fatores que auxiliam como complemento de treinamento) e recuperação nos tratamentos fisioterápicos.

REAÇÕES FISIOLÓGICAS DO CORPO NA ÁGUA

Os exercícios de Hidroginástica desencadeiam uma série de reações fisiológicas no corpo humano. Ele reage diferentemente a cada situação de esforço ou contato com o meio líquido.

Estas reações são devido a :

- temperatura da água;
- contato do corpo com o meio líquido;
- imersão e sua duração;
- intensidade e tempo de duração da atividade;
- saída do corpo da piscina e repouso.

Em relação à temperatura da água , há um dificuldade de se recomendar uma temperatura ideal, devido às diferenças climáticas de região para região e também a estação do ano em que se está vivendo.

Colocando-se a água em temperatura média de 24º a 30º, pode-se ter um trabalho físico com período aproximado de 50 minutos a 1 hora, podendo esse tempo ser reduzido conforme a capacidade de cada aluno.

As reações fisiológicas durante o momento de imersão, podem ser consideradas parecidas por qualquer outra forma de calor. Um corpo com temperatura menor que a temperatura da água, ao imergir e entrar em contato com o meio líquido, ganha calor nas áreas e só consegue perder calor a partir do sangue nos vasos cutâneos e glândulas como a face e o pescoço.

Durante o exercício o corpo ganha calor da água por conversão de energia. Conforme o aquecimento da pele, os vasos sanguíneos superficiais se dilatam, aumentando o suprimento sanguíneo periférico e por condução, este sangue aquecido eleva a temperatura das estruturas subjacentes(músculos). Esse aumento resulta em redistribuição do sangue e constrição dos vasos esplênicos (intestino, fígado, baço, etc.) para fornecer maior volume de sangue para a periferia do corpo.

Com a elevação da temperatura e com o resultado da severidade de exercício, a frequência cardíaca aumenta proporcionalmente a temperatura do corpo.

EFEITOS DURANTE A IMERSÃO

Quando o corpo entra na água, há constrição dos vasos sanguíneos cutâneos, causando elevação na resistência vascular periférica e elevação momentânea da pressão arterial.

Durante a imersão, há dilatação das arteríolas, produzindo redução na resistência vascular periférica e conseqüente queda da pressão arterial. Com o exercício físico, aumenta a pressão arterial, aumenta o metabolismo na pele e nos músculos, conseqüentemente aumentando a taxa de metabolismo geral. Esses efeitos provocam aumento da frequência respiratória, provocando maior consumo de O₂ e maior produção de CO₂.

EFEITOS FÍSICOS DO CORPO APÓS IMERSÃO

Inicia-se o processo de perda de calor às custas das glândulas sudoríparas e vasos superficiais. Esses vasos trocam calor de acordo com o ambiente e as glândulas sudoríparas provocam essa perda calorífica através da eliminação considerável da água . Esse processo se dá mesmo em repouso.

Com o corpo em repouso normalizam-se a frequência cardíaca, respiratória , taxa metabólica e distribuição do sangue. Enquanto as arteríolas periféricas ficam dilatadas, a resistência vascular periférica e a pressão arterial ficam baixas e só voltarão ao normal quando houver constrição dos vasos durante o período de repouso.

EFEITOS TERAPÊUTICOS MAIS COMUNS DOS EXERCÍCIOS DE HIDROGINÁSTICA

- Alívio da dor e relaxamento conforme o calor da água;
- Auxílio no movimento e aumento gradativo na amplitude articular;
- Reeducação dos músculos hipo-solicitados por causa do aumento no suprimento sangüíneo, elevando-se a temperatura muscular, o que facilita a contração;
- Fortalecimento da musculatura sem causar traumatismos nas articulações utilizadas nos exercícios, devido ao calor da água em contato com os músculos, que ficam menos fadigados, auxiliados pela massagem da água, além da diminuição do peso corporal;
- Aumento da circulação e melhora na condução cutânea;
- Sensação de segurança por causa da flutuação, facilitando a locomoção do corpo na água e a execução de exercícios até mais complexos, sem agredir o aluno que possa, por ventura, ter algum trauma ou experiência ruim de alguma atividade do passado;
- Os asmáticos têm benefícios maiores. Ele tem menor chance de crise, praticando a Hidroginástica, do que outra atividade física fora da piscina.

Quando se pratica alguma atividade física, respira-se mais rápido e se perde calor e umidade das vias aéreas, provocando um estreitamento dos brônquios, causando assim, dificuldade na respiração e provocando um chiado característico. O exercício feito na água, evita a perda de calor intensa e o ar é mais umidificado, não ressecando as vias aéreas, proporcionando assim, maior conforto e segurança o indivíduo.

CONSIDERAÇÕES GERAIS

Os esportes aquáticos têm sido utilizados das mais diversas maneiras para o benefício de indivíduos e grupos. Uma grande variedade de métodos e programas foram desenvolvidos e considerados satisfatórios. O melhor é que cada pessoa selecione e use regularmente o programa que mais se adeque a seus interesses e necessidades particulares. A Hidroginástica é um programa de exercícios que, na minha opinião, não se encaixa nos moldes tradicionais. Fácil de aprender e adequada para pessoas em todos os níveis de preparo, praticada no conforto de uma piscina(não precisa ficar suado), não resulta em um corpo dolorido e tonifica os músculos do corpo inteiro

Um programa de Hidroginástica deve ser elaborado de forma simples para ser trabalhado em qualquer piscina com ou sem material, pois seu conteúdo deve visar atingir as diferentes capacidades do aluno, desenvolvendo o bem estar psicológico e físico. A principal estratégia na aula de Hidroginástica deve ser relacionado com a melhora do estado de saúde do indivíduo, aumentando o tônus muscular, visa também a manutenção e o aumento das qualidades físicas como força, resistência, coordenação, flexibilidade, bem como melhora do estado emocional dos praticantes.

Os exercícios devem ser qualificados pelo aspecto anatômico, pela ativação dos grupos musculares, pela ação no desenvolvimento das qualidades físicas e pela condução da realização no fundo da piscina, na borda e sem apoio. Antes de iniciar qualquer atividade física, o aluno deve passar por uma cuidadosa avaliação médica, especialmente pessoas com idade acima de 35 anos e que não praticam atividade há muito tempo.

Referências bibliográficas

- Exercícios na água
SKINNER, Alison T.
THOMPSON, Ann M.
1985

- Hidroginástica
BONACHELA, Vicente
1994

- Hidroginástica
KRASEVEC, Joseph A.

- A Hidroginástica e a terceira idade
CARVALHO, Ilson de
Escola Superior de Educação Física de Jundiaí
1997

- Hidroterapia
CAMPION, Margaret Reid

- Hidroginástica: Teoria e Prática
CHAVES, Júlio César