

HIDROGINÁSTICA E A MODALIDADE AQUARITMOS: UMA FESTA NA PISCINA

TECIA TATHYENE MELO (CREF- 2143G/SE)
ORIENTADOR: ÂNGELO DE ALMEIDA PAZ (CREF - 0124 G/SE)
Universidade Tiradentes/UNIT-Aracaju-SE-Brasil
teciamelo@yahoo.com.br

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física e Treinamento; Treinamento de Resistência; Atividades Esportivas; Recreação.

INTRODUÇÃO: Modalidades esportivas aquáticas ganham adeptos de todas as idades e gêneros, graças a algumas características marcantes: menor impacto direto e número reduzido de lesões oste-mio-articular. A hidroginástica é uma das várias modalidades possíveis na água, a favor da melhoria do condicionamento físico e qualidade de vida do indivíduo. Outros pontos positivos da modalidade em questão, é o gasto calórico, o fortalecimento muscular, ajuda na circulação sanguínea, o alívio de dores, o aumento significativo da flexibilidade articular e muscular e o efeito relaxante pós-aula. Sua prática independe do aluno saber ou não nadar. Basta ter disposição e adaptação ao meio líquido. **OBJETIVO:** Compreender a hidroginástica tanto na perspectiva anaeróbica quanto aeróbica, baseando-se na vertente do uso de coreografias na piscina, intitulado como “hidroritmo” ou “aquaritmo”. **METODOLOGIA:** Análise bibliográfica, e observações de aulas de hidroginástica na perspectiva do método “hidroritmo”. **RESULTADOS:** A hidroginástica pode ser aplicada com uso de acessórios (macarrões, halteres, bastões, caneleiras, coletes, palmar, pranchas, etc.), que auxiliarão no trabalho resistido. Contraindicações? Sim. Pessoas com alergia a cloro, doenças contagiosas e infecciosas. No entanto, deve-se existir cuidados específicos para algumas limitações físicas ou neurológicas. Quem tem diagnóstico de labirintite, paralisias, trombose, fibromialgia, gestantes ou pessoas com cegueira, fazem parte dos grupos específicos que necessitarão de acompanhamento e exigências direcionadas a sua condição atual. Apesar de ser considerada como atividade resistida, a hidroginástica pode ganhar caráter aeróbico, a depender do planejamento do professor e acessórios exigidos na aula. Na mesma concepção da hidroginástica, a modalidade ou método de aplicação “Aquaritmos” segue pela vertente aeróbica, mas, sem perder o grande efeito resistido, que é proporcionado através da água. Porém, com possibilidades de maior interação e divertimento dentro d’água. Podendo ser caracterizada como uma “Festa na Piscina”. Graças ao ser poder recreativo. A utilização de músicas durante as aulas de hidroginástica é optativa pelo professor. No entanto, na modalidade “hidroritmos”, o uso de músicas é indispensável. Assim como, coreografias e passos ritmados, seja com ou sem material. Por ser uma aula de maior resistência cardiorrespiratória, o planejamento da aula deverá se basear em: alongamento e aquecimento iniciais, momento principal de coreografias e passos ritmados (que deverão ocorrer de forma ondulatória), volta a calma e para finalizar o alongamento em caráter de relaxamento. **CONCLUSÕES:** O grande intuito desta modalidade é o estímulo a adaptação e preparo do condicionamento físico, proporcionando também, um maior gasto calórico devido aos picos de estímulos da modalidade. Na “aquaritmos” não tem um ritmo definido, e sim ritmos variados que farão da modalidade mais dinâmica e divertida. Proporcionando aos praticantes maior experiência rítmica que poderá ser agregada ao seu acervo corporal. A exigência da prática é a tentativa de sincronismo do ritmo, dos deslocamentos e a utilização de acessórios, quando necessário, mesmo com a dificuldade da resistência, empuxo e a diferenciação da densidade no meio líquido.

REFERENCIA:

FURTADO, Hélio. **Hidroginástica: metodologia e prática.** Disponível em: http://ucbweb.castelobranco.br/webcaf/arquivos/12873/5959/Hidroginastica_2008.1.pdf Acesso: 02 de setembro de 2015.

PAULA, Karla Campos de; PAULA, Débora Campos de. **Hidroginástica Na Terceira Idade.** Rev Bras Med Esporte Vol. 4, Nº 1 – Jan/Fev, 1998 ARTIGO DE REVISÃO. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v4n1/a07v4n1.pdf> Acesso: 02 de setembro de 2015.

SANTOS, Lucio Rogério Gomes dos; CRISTIANINI, Sanderson R. **Hidrogenástica, 1000 Exercícios** – Rio de Janeiro, editora Sprint, 1997.

PROJETO APRENDENDO A NADAR. **CAP. 4: HIDROGINÁSTICA.** Disponível em: http://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/aprendendo_nadar_cap4.pdf Acesso: 02 de setembro de 2015.

AQUARITMOS, ACADEMIA ATLETICA Disponível em: <http://www.ciaathletica.com.br/perfils/5-adulto/atividades/6-natacao-hidro/modalidades/1029-aqua-ritmos> Acesso: 02 de setembro de 2015.