



RESENHA: GINÁSTICA EM ACADEMIA: Hidroginástica e Aquacross

Bruno Henrique Vespasiano Naziazeno¹

Bryan Martins de Paula¹

Diana Silmara Silva¹

Márcia de Jesus Castro¹

Matheus Mendes Silva¹

Prof. Ms. Aída Linhares Barboza²

INTRODUÇÃO

A busca por outras formas de praticar exercício físico tem conduzido muitos indivíduos a explorar alternativas que vão além dos ambientes tradicionais de academia. Nesse cenário, a hidroginástica e o aquacross surgem como modalidades que combinam os benefícios do ambiente aquático com exercícios estrategicamente planejados.

Ao entrar no universo da hidroginástica, descobriu uma abordagem única que utiliza a resistência natural da água para proporcionar um treino completo, com impacto mínimo nas articulações. A interação entre movimentos aeróbicos e a propriedade flutuante da água cria uma experiência de condicionamento físico acessível a todas as idades e níveis de habilidade. Paralelamente, o aquacross, uma evolução mais desafiadora da hidroginástica, incorpora elementos de treinamento funcional e resistência, elevando ainda mais o limiar dos benefícios obtidos no ambiente aquático.

Ambas as modalidades têm ganhado popularidade devido aos diversos benefícios que oferecem. Além do impacto reduzido nas articulações, os exercícios aquáticos também melhoram a circulação, a flexibilidade e promovem o fortalecimento

¹ Acadêmico do curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universo Belo Horizonte

² Professora da disciplina de Estágio Supervisionado IV Bacharelado Centro Universo Belo Horizonte


muscular. Além disso, a atmosfera descontraída e social das aulas em grupo torna essas atividades acessíveis para pessoas de todas as idades e níveis de exigência física. Este trabalho teve como proposta desenvolver modalidades de ginástica de academia, sendo escolhidas a hidroginástica e o aquacross, foram aplicadas junto aos alunos do curso de educação física da Universo/BH.

DESENVOLVIMENTO

A hidroginástica surgiu na Alemanha para atender inicialmente, um grupo de pessoas com mais idade, que precisavam praticar atividade física segura, sem causar riscos ou lesões articulares e que lhes proporcionassem bem-estar físico e mental.

Durante muitos anos, os alunos que frequentavam as aulas de hidroginástica situavam-se, efetivamente, na faixa etária entre os 45 e os 70 anos ou até mais. Esta situação deveu-se, em grande parte, ao fato de os médicos considerarem que para os idosos não perderem mobilidade e tônus muscular e, para realizarem algum tipo de exercício físico de forma controlada e segura, deveriam realizar preferencialmente exercícios no meio aquático, uma vez que, dentro de água, se encontram acondicionados pela mesma e o impacto articular é bastante reduzido. Tal fato não deixa de ser verdade, no entanto, é necessário que os benefícios da prática da hidroginástica sejam igualmente reconhecidos e amplamente estendidos a pessoas de diversas faixas etárias, inclusive em idades mais jovens. Senão, vejamos:

- Melhoria da resistência cardiovascular;
- Incremento nos níveis de força e resistência muscular;
- Desenvolvimento do equilíbrio e coordenação;
- Consciencialização corporal e melhoria da autoestima;
- Sensação de bem-estar físico e emocional.

A modalidade do AQUACROSS foi criada pela professora Roxana Brasil e implantada de forma pioneira na Academia Velox Fitness, na cidade do Rio de Janeiro. Essa modalidade utiliza recursos do CrossFit, só que em uma versão para piscinas. Cordas, esteiras, bicicletas e pesos submersos são os equipamentos utilizados para simular exercícios do CrossFit embaixo d'água.  O Aquacross é realizado em circuitos e por isso a atividade trabalha diversos músculos, com exercícios na esteira aquática, alternando treino com halteres, cordas e elásticos, tudo dentro da água,

onde o esforço é intensificado, aumentando o condicionamento dos músculos.

Especialistas no assunto garantem que dentro d'água, os alunos se sentem mais confiantes para executar determinados exercícios que não teriam confiança para realizar em terra firme.

Dito isso, logo abaixo citaremos alguns benefícios que essa nova modalidade trás aos seus praticantes.

- **Melhora do condicionamento físico:** Por ser um circuito, a atividade trabalha diversos músculos, com exercícios na esteira aquática, alternando treino com halteres, cordas e elásticos, tudo dentro da água, onde o esforço é intensificado, aumentando o condicionamento dos músculos.
- **Desenvolvimento da coordenação motora:** No aquacross são exigidos equilíbrio e coordenação para o desenvolvimento das atividades, que impulsiona também a resistência física.
- **Melhora no equilíbrio:** A utilização das cordas e aparelhagem dentro da água ajudam na melhora do equilíbrio, uma vez que para realizar as atividades, é necessário que o aluno mantenha a postura e consiga ficar em pé.
- **Alto gasto calórico:** Como um dos principais focos dessa atividade é a queima calórica, o atleta pode perder até 900 calorias por aula. Quanto mais rápido e mais forte o exercício, mais alta a frequência cardíaca, e conseqüentemente, maior o gasto calórico.
- **Resistência cardiorrespiratória:** Os exercícios aquáticos combinam estratégias que fortalecem os músculos com estratégias que puxam capacidade aeróbica, fazendo com que o atleta gaste mais calorias, proporcionando uma maior resistência.

CONCLUSÃO

Diante da vivência prática, conclui-se que é uma aula para todos os gêneros e todas as idades, alunos com patologia, alunos que não sabem nadar, todos podem participar. Os exercícios movimentam o corpo todo dependendo do plano de aula, tem foco em grupos musculares específicos.

Todos os alunos participaram da aula, mesmo alguns não tendo total confiança para fazer todos os exercícios propostos, por isso é necessário uma ajuda do professor, dando uma atenção a mais para esses alunos, passando mais confiança.

Este trabalho foi desenvolvido pelos alunos do oitavo período do curso de Educação Física Bacharelado, turno manhã, disciplina de estágio supervisionado 4, campo de atuação em ginástica de academia.

REFERÊNCIAS

Aquacross - **aqualita pampulha** . Disponível em: <<https://www.aqualita.com.br/aquacross.html>>. Acesso em: 30 nov. 2023.

A Hidroginástica: uma modalidade antiga que desafia os estereótipos atuais – PROMOFITNESS . Disponível em: <<https://promofitness.com/a-hidroginastica-uma-modalidade-antiga-que-desafia-estereotipos-atuais/>>. Acesso em: 30 nov. 2023.

CNN, D. **Hidroginástica: para quem é indicado e principais benefícios**. Disponível em: <<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/hidroginastica/>>. Acesso em: 14 out. 2023.