

Fitness & Nutrição

Muito recomendada para idosos e gestantes, a hidroginástica tem vantagens que podem beneficiar a todos, inclusive, os jovens

POR AILIM CABRAL

Quando se fala em hidroginástica, a imagem que vem à mente é de pessoas bem mais velhas ou mulheres grávidas na piscina fazendo atividades leves e que não exigem tanto do corpo. Mas profissionais da área e alunos que não se encaixam nessa descrição afirmam que esse preconceito está ultrapassado e que a atividade pode e deve ser praticada por qualquer um que tenha interesse.

A professora Kathelem França, 47 anos, começou a fazer hidroginástica há dois meses e pratica duas vezes por semana. A escolha não se deu por uma necessidade física ou impossibilidade de fazer outros exercícios de maior impacto, mas, sim, pelos benefícios que ela observou.

As vivências sociais, a interação com outros alunos e a satisfação de estar na água ao mesmo tempo em que se exercita estão entre as vantagens citadas por Kathelem, que acrescenta a ajuda mútua que percebe entre os companheiros de aula.

“É um espaço onde se respeita o limite de cada um e oferece motivação para que haja superação. Antes de qualquer coisa, é uma atividade prazerosa, além de ser de baixo impacto, o que é uma vantagem para qualquer um”, comenta.

Questionada diversas vezes por sua escolha, ela defende que as pessoas se informem melhor e deixem de lado os mitos envolvendo a hidroginástica, afinal, o preconceito pode impedi-las de descobrir e curtir a prática, que é, para ela, um refúgio. “O ambiente acústico, a possibilidade de

sentir o próprio corpo e as companhias são aspectos que me ajudam a aliviar as tensões diárias e permitem que eu tenha um tempo para mim mesma”, completa.

E a vivência de Kathelem é validada pelos professores. O personal trainer Humberto Nóbrega explica que a hidroginástica, embora possa parecer uma atividade leve demais, é um tipo de treino que promove o ganho de força muscular, mas sem causar impacto nem agredir as articulações.

Vários ganhos

Ela é indicada para diversos objetivos, entre eles o emagrecimento, o ganho de massa,

o condicionamento físico e a melhora da mobilidade. “É uma atividade favorável para pessoas praticarem de forma segura, obtendo resultados excelentes. A falta de impacto promovida pela água permite essa segurança”, comenta Humberto.

Esses aspectos fazem com que a hidroginástica seja uma das práticas mais indicadas para idosos, gestantes e pessoas em recuperação de lesões, o que contribui para a fama de que apenas esses grupos fazem o exercício.

Para os idosos, além da proteção das articulações durante o ganho de força e massa, os exercícios na água ajudam no

aumento do equilíbrio e da flexibilidade. Humberto comenta que as indicações vão mais além: pessoas com diabetes e problemas neuromusculares, como fibromialgia e outras condições que causam dor crônica, também estão entre os beneficiados pelos ganhos físicos sem impacto da hidroginástica.

O personal acrescenta que os alunos podem fazer aulas todos os dias, desde que haja uma periodização adequada de acordo com o grupo muscular trabalhado em cada dia. “Caso a aula seja fullbody, método de treino que trabalha o corpo todo, é necessário ter ao menos 24 horas de descanso entre as aulas”, ensina.

