



Magnific

Treino **embaixo** d'água

A hidroginástica une intensidade e frescor da água, em uma prática esportiva que não tem limite de idade

POR ANA MILETTI*

Longe de ser vista apenas como uma atividade relaxante para a pessoa idosa, a hidroginástica tem conquistado adeptos de todas as idades nas piscinas do país. Combinando a resistência natural da água com exercícios de alta intensidade e impacto zero nas articulações, a modalidade se consolidou como uma das ferramentas mais eficazes para quem busca queimar

calorias, tonificar os músculos e proteger a saúde cardiovascular sem sobrecarregar o corpo.

O educador físico Renato Borges desmistifica a ideia comum de a aula ser somente voltada a idosos. "A hidroginástica pode ser praticada por qualquer nível de condicionamento físico, do sedentário ao atleta." A quantidade de pessoas mais velhas praticantes se dá pelo fato de ser uma atividade com baixo impacto às articulações.

O choque diminuído e a falta de percepção de suor durante a prática não significam que não há gasto calórico. Eliz Vessoni, educadora física e personal trainer, explica como acontecem a intensidade do movimento e amplitude embaixo da água. "A resistência da água é muito maior que a do ar, e aumentar a velocidade de execução ou a amplitude dos movimentos eleva signifi-

cativamente a intensidade do exercício. Estudos mostram que quando a linha d'água está na altura do quadril (mais profunda), a frequência cardíaca e o consumo de oxigênio são significativamente maiores do que quando está na altura do peito; a intensidade da hidroginástica pode atingir o nível de exercício moderado a vigoroso."

Além disso, o uso de acessórios permite que diferentes grupos musculares sejam exercitados. "Noodles, halteres e outros equipamentos aumentam a flutuabilidade ou a resistência frontal, forçando os músculos a gerarem mais força para estabilizar ou superar a resistência. Já tornozeleiras e luvas aumentam a área de contato com a água, elevando a dificuldade dos movimentos de membros", detalha Eliz.

Terezinha Gomes, aposentada de 75 anos, sentia muitas dores na coluna. Há 15 anos, foi