

recomendado a ela a prática da hidroginástica e, mesmo depois de todo esse tempo, ela segue firme nos exercícios. “Depois que comecei a fazer essa atividade, vi que o equilíbrio e a força que eu tinha perdido voltaram. As dores também passaram, graças à movimentação.”

Ela afirma que sua rotina é puxada nos exercícios, mas que isso a faz muito feliz. “Faço hidro duas vezes na semana e complemento com pilates, uma vez por semana. Fico muito feliz por estar assim bem e disposta para levantar e seguir minha vida.”

A percepção de melhora de Terezinha se dá muito pela constância da prática. “Ganhos a médio e longo prazos concentram-se na função cardiorrespiratória e na força/resistência muscular. A prática regular de hidroginástica pode melhorar a capacidade aeróbica, reduzir a frequência cardíaca em repouso e a pressão arterial”, afirma Eliz.

Ademais, treinamentos de 10 a 12 semanas podem aumentar significativamente a força muscular de membros inferiores — como a extensão de joelho e flexão plantar — e a resistência muscular localizada, com menor sobrecarga articular em comparação com exercícios em terra.

Bem-estar e cuidados

Os benefícios, no entanto, vão além do corpo. A atividade ajuda na socialização. Fabíola Salvador, comunicadora de 51 anos, explica como se sente sendo uma das mais novas da aula. “Frequento com meu marido e gosto muito de poder conversar com pessoas diferentes. Fiz muitas amigas dentro da água e vou assiduamente com elas. Fazemos exercícios e jogamos conversa fora.”

Apesar de ser uma modalidade extremamente democrática e segura, a hidroginástica exige alguns cuidados antes de pular na piscina. Pessoas com feridas abertas, lesões cutâneas não cicatrizadas, micoses ou infecções ativas de ouvido e trato urinário devem adiar a prática até a recuperação total para evitar contaminações. Além disso, quadros de hipertensão descompensada, epilepsia não controlada e incontinência urinária grave requerem avaliação prévia. Nesses casos, o acompanhamento e a liberação médica são indispensáveis para garantir que o exercício traga apenas benefícios à saúde.

Além do acompanhamento médico, Eliz aconselha as pessoas que querem iniciar na prática, mas possuem receios: “A hidroginástica geralmente é realizada em

piscina rasa, com os pés tocando o fundo. Para alunos iniciantes com medo da água, a estratégia central é a adaptação gradual. Primeiro, estabelecer confiança é extremamente necessário para que não haja nenhum desconforto do aluno; depois, praticar controle respiratório e flutuação, respeitando o ritmo individual, sem forçar a imersão do rosto.”

Outro ponto é a ingestão de água. Renato finaliza com um lembrete: “Na prática da hidroginástica, é recomendado a observação sobre a hidratação, como se estivesse numa atividade fora da água. Isso é importante porque, por estar na água, não percebemos essa perda de líquidos que acontece na atividade”.

Seja para reabilitar lesões, queimar calorias em um treino de alta intensidade ou simplesmente criar uma rotina mais ativa e sociável, a hidroginástica prova que água e esforço físico combinam em qualquer fase da vida. Superando velhos estigmas, a piscina se firma como um espaço democrático onde a saúde do corpo e da mente caminham juntas — movimento a movimento.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**



The poster for the Festival FADO 2026 is set against a light blue background with a faint cityscape. At the top, the word 'FESTIVAL' is in small blue letters above the large, stylized 'FADO' in a dark blue serif font. To the right of 'FADO' is a circular logo containing a heart and a drop. Below 'FADO' is a red heart with a drop. The text 'BRASÍLIA 2026' is on the left and 'APRESENTA' is on the right. The poster lists three events: 1. 7 NOVEMBRO, CONCERTO / 20H00, SARA CORREIA, SALA MARTINS PENA, TEATRO NACIONAL CLAUDIO SANTORO. 2. 8 NOVEMBRO, CONCERTO / 20H00, CAMANÉ, SALA MARTINS PENA, TEATRO NACIONAL CLAUDIO SANTORO. 3. 9 NOVEMBRO, CONFERÊNCIA / 11H00, DIOGO CLEMENTE "A RUA E O FADO", CINEMA / 12H00, "DO BAIRRO" DE DIOGO VARELA SILVA, UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. At the bottom, it says 'CONCERTOS | CONFERÊNCIA | CINEMA'. The footer includes the 'visit Portugal' logo, the website 'FESTIVALFADOBASILIA.COM', and a row of logos for sponsors and partners.

FESTIVAL FADO 2026

BRASÍLIA 2026

APRESENTA

7 NOVEMBRO
CONCERTO / 20H00
SARA CORREIA
SALA MARTINS PENA
TEATRO NACIONAL CLAUDIO SANTORO

8 NOVEMBRO
CONCERTO / 20H00
CAMANÉ
SALA MARTINS PENA
TEATRO NACIONAL CLAUDIO SANTORO

9 NOVEMBRO
CONFERÊNCIA / 11H00
DIOGO CLEMENTE "A RUA E O FADO"
CINEMA / 12H00
"DO BAIRRO"
DE DIOGO VARELA SILVA
UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

CONCERTOS | CONFERÊNCIA | CINEMA

visit Portugal

FESTIVALFADOBASILIA.COM

APÓCIPAS INSTITUCIONAIS



LOCOMOTORES



MEDIA PARTNER



TEATRO



CO-PRODUÇÃO

