

História e Origem da Ginástica

Ginástica não competitiva

Dentre as modalidades de ginástica não competitiva, podemos citar:

- A. *Ginástica para Todos, que até 2007 era chamada de Ginástica Geral;*
- B. *Hidroginástica;*
- C. *Ginástica laboral;*
- D. *Ginástica localizada;*
- E. *Contorcionismo.*

A) Ginástica para Todos

A Ginástica para Todos é como a Ginástica Geral passou a ser chamada Federação Internacional de Ginástica (FIG).

Esse tipo de ginástica consiste na prática não competitiva de ginástica. Ela pode gerar diversos benefícios físicos e sociais aos praticantes, pois engloba movimentos corporais livres, dança, e proporciona momentos de lazer e socialização.

B) Hidroginástica

Hidroginástica é uma atividade física realizada na água e que pode proporcionar vários benefícios para praticantes de todas as idades.

Os exercícios de hidroginástica são feitos em grupo, em aulas que geralmente duram cerca de 45 minutos. A hidroginástica deve ser feita em uma piscina, cuja temperatura da água deve estar entre 28º e 32ºC. Os praticantes devem permanecer com a água na altura do peito, permitindo que fiquem de pé, por isso, saber nadar não é obrigatório.

Benefícios da hidroginástica

A hidroginástica traz uma série de benefícios para quem pratica. Como a água reduz o impacto direto sobre as articulações, essa atividade é indicada para pessoas de todas as idades, incluindo idosos, gestantes e indivíduos em reabilitação física.

Dentre os vários benefícios da hidroginástica, citamos:

Baixo impacto: a flutuação na água reduz a carga sobre as articulações e a coluna vertebral, diminuindo o risco de lesões e aliviando dores.

Melhora do condicionamento físico: os exercícios na água ajudam a fortalecer o sistema cardiorrespiratório e aumentam a resistência.

Fortalecimento muscular: a resistência da água torna os movimentos mais desafiadores, promovendo o fortalecimento dos músculos.

Aumento da flexibilidade e mobilidade: o ambiente aquático favorece a execução de movimentos amplos e controlados, melhorando assim a flexibilidade.

Ajuda na circulação sanguínea: a pressão hidrostática exercida pela água estimula a circulação do sangue pelo corpo, reduzindo inchaços e melhorando a oxigenação dos tecidos.

Promoção do bem-estar e redução do estresse: a sensação de relaxamento proporcionada pela água e o ambiente lúdico das aulas contribuem para aliviar o estresse e melhorar o humor.

Auxílio na perda de peso: a hidroginástica pode contribuir para o emagrecimento, pois promove a queima calórica e acelera o metabolismo.

Entretanto, assim como em todos os exercícios físicos, a hidroginástica deve ser sempre praticada com o acompanhamento de profissionais de Educação Física. Além disso, em alguns casos, como no de pessoas com problemas cardíacos, somente após aconselhamento médico.

Exercícios de hidroginástica

Durante as aulas, os exercícios podem variar conforme o objetivo do praticante. Alguns exemplos comuns incluem:

Corrida estacionária: simula uma corrida sem sair do lugar, contribuindo para o condicionamento físico. O movimento deve ser realizado elevando os joelhos alternadamente, mantendo um ritmo constante e utilizando os braços (movimentos contrários da perna) para ajudar no equilíbrio e no impulso das pernas.

Elevação de joelhos: consiste em alternar a elevação dos joelhos até a altura do quadril, alternadamente, fortalecendo o abdômen e os membros inferiores. Pode ser feito com auxílio de pranchas ou de flutuadores para maior estabilidade.

Chutes laterais: o praticante deve manter a postura ereta e realizar chutes para os lados, alternando as pernas. Esse exercício fortalece os músculos das pernas e do quadril, além de melhorar o equilíbrio.

Extensão e flexão dos cotovelos: segurando halteres aquáticos ou espaguetes de espuma submersos, os participantes estendem e flexionam os braços continuamente. Esse exercício fortalece os músculos dos braços e ombros.

Exercícios de equilíbrio: podem ser feitos com apoio em um pé só, utilizando equipamentos como espaguetes ou pranchas para aumentar o desafio. Esse tipo de exercício melhora a estabilidade.

Subida e descida: simula o movimento de subir e descer degraus dentro da água. Pode ser realizado utilizando uma plataforma aquática ou apenas elevando e abaixando os pés alternadamente, fortalecendo os membros inferiores e melhorando a mobilidade.

Equipamentos usados na hidroginástica

Para a prática de hidroginástica, é importante usar roupa confortável e que garanta a mobilidade, como short (calção), maiô, sunga, macaquinho ou sunquíní.

Além disso, alguns equipamentos podem ser utilizados para intensificar os exercícios e proporcionar mais variedade nas aulas, como:

- **Espaguete flutuante**, que é usado para apoio ou para criar resistência nos exercícios.
- **Halteres aquáticos**, que são feitos de espuma e aumentam a intensidade dos movimentos.

- **Pranchas flutuantes**, que auxiliam no equilíbrio e no fortalecimento dos membros inferiores.
- **Tornozeleiras aquáticas**, que adicionam peso e aumentam o desafio dos exercícios para as pernas.

Restrições e cuidados para praticar hidroginástica

Apesar de ser uma atividade segura, algumas condições podem exigir precauções antes de iniciar a prática:

Doenças cardíacas ou respiratórias graves: requerem avaliação médica antes de iniciar as aulas.

Infecções na pele: feridas abertas podem aumentar o risco de contaminação na piscina.

Alergia ao cloro: pessoas sensíveis ao cloro devem verificar a possibilidade de piscinas tratadas com outros produtos.

Problemas de equilíbrio e audição: podem necessitar de acompanhamento especial para evitar acidentes.

Hidroginástica na educação física escolar

Na educação física escolar, a hidroginástica geralmente é ensinada dentro das modalidades aquáticas.

Embora os professores enfrentam dificuldades para ministrar aulas práticas de hidroginástica e outras atividades aquáticas, devido às limitações estruturais das escolas, essa modalidade pode ser trabalhada nos anos finais do Ensino Fundamental e no início do Ensino Médio, quando os alunos já possuem maior consciência corporal, facilitando a realização das aulas em grupo.

No entanto, devido aos inúmeros benefícios, a hidroginástica também pode ser praticada por crianças menores e até bebês.