

## 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. *Hidrogenástica;*
- 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) Hidrogenástica**

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

Os exercícios de hidrogenástica são feitos em grupo, em aulas que geralmente duram cerca de 45 minutos. A hidrogenástica 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 hidrogenástica

A hidrogenástica 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 hidrogenástica, 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 espaguete 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 espaguete 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 sunquíni.

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.