
Hidroginástica

Curso Aqua Combos

Emanuel Pereira

Numa altura em que as atividades aquáticas, nomeadamente, a Hidroginástica, crescem nas nossas piscinas e academias surge também a necessidade de adequarmos as nossas aulas a um público cada vez mais exigente.

Com este Workshop pretende-se o contacto com formatos de aula evoluídos, onde alunos e professores se podem desafiar na busca de uma melhor performance.

Estilos musicais, coreografia, liderança e condução de aula, execução técnica e sentido estético são ingredientes fundamentais para uma aula superior.

Considerações sobre as aulas de Hidroginástica

As aulas de Hidroginástica possuem na sua estrutura determinados parâmetros que nos ajudam a realizar e a por em prática todos os objetivos que traçamos para determinada sessão de trabalho. Chamemos de Trinómio fundamental.

Trinómio Fundamental

<u>I – Agua</u> <u>II – Movimento</u> <u>III – Musica</u>
--

I – A Água

É por si só um meio de excelência para a realização das nossas aulas onde a segurança, resistência e também assistência estão constantemente presentes durante o exercício. Desta forma é da maior importância entendermos como o nosso corpo se comporta quanto mergulhado na água e como podemos rentabilizar de uma forma positiva e vantajosa a fim de poder planejar aulas que respeitem os princípios físicos do exercício aquático.

É necessário entender:

Propriedades Físicas da Água

Força de Impulsão

“Todo o corpo mergulhado num líquido, recebe deste uma impulsão vertical, dirigida de baixo para cima e de intensidade igual ao peso do volume de líquido por ele deslocado” (Princípio de Arquimedes).

Entende-se por flutuação, a expressão mecânica da relação entre a densidade de um corpo e a densidade da água em que está mergulhado.

Na prática da Hidroginástica, a flutuação pode ser utilizada para resistir ou auxiliar, dependendo do sentido em que for executado o movimento.

A flutuação está ligada e associada ao equilíbrio, que é determinado pela flutuabilidade de um determinado corpo.

O equilíbrio do aluno está sujeito a duas forças: o peso e a força de impulsão. Algumas pessoas de acordo com o seu biótipo, flutuam mais que outras.

Pressão hidrostática

A pressão exercida sobre a superfície de um corpo num fluido em repouso, é igual em todos os seus lados a uma determinada profundidade (Lei de Pascal).

Um objecto (corpo) imerso em água é submetido a uma maior intensidade de pressão que o mesmo objeto à superfície.

Uma das características da água é ser mais densa do que o ar e a força hidrostática aumentar com a profundidade da água sendo multidirecional.

A pressão hidrostática denominasse muitas vezes como o massajador pessoal.

Na Hidroginástica estimula a circulação periférica e com a água à altura dos ombros esta propriedade executa uma resistência sobre a caixa torácica fortalecendo os músculos envolvidos na respiração.

É também responsável por diminuir edemas e auxiliar o retorno venoso ao coração. É igualmente responsável pela diminuição da frequência cardíaca.

Densidade relativa

Densidade é a relação entre a massa de um dado volume e a massa do mesmo volume de água. Esta propriedade física é utilizada na Hidroginástica, para melhorar o posicionamento na execução dos exercícios.

A densidade está também relacionada coma variação da resistência. A água é mais densa do que o ar, logo promove uma maior resistência.

A água salgada tem uma densidade superior em relação à água doce.

A densidade relativa determina também a flutuabilidade de um corpo na água.

Uma pessoa obesa tem mais tendência a flutuar, do que uma pessoa magra, que tem mais tendência para afundar, ou seja quanto menos denso é um corpo, maior é a sua capacidade de flutuar. Os indivíduos de raça negra são mais densos que os indivíduos de raça branca. As mulheres são menos densas de que os homens.

Viscosidade

A viscosidade está diretamente relacionada com a resistência. Viscosidade é uma propriedade dos fluidos de oferecerem resistência ao deslizamento uniforme das suas moléculas. A água é muito mais viscosa que o ar, mas quando aquecida a viscosidade diminui. Desta forma o movimento em meio aquático é diretamente afetado pela viscosidade na medida em que a nossa capacidade de movimentação diminui (resistência). O óleo é mais viscoso que a água.

Resistência

A água opõe-se ao movimento doze vezes mais que o ar, com uma pressão igual em todos os pontos do corpo, que se encontram dentro da água.

A resistência é a sobrecarga natural exercida pela água, e depende da velocidade, aceleração e amplitude com que se executa o movimento.

Em todas as direções dos movimentos aquáticos, existe resistência.

Quanto mais veloz, acelerado e maior for a amplitude do movimento, maior é a resistência.

A posição das alavancas e mãos relativamente ao plano da água determinam igualmente um aumento ou diminuição da resistência da água.

Quanto maior a área de superfície frontal utilizarmos na água maior será a resistência.

Leis Físicas e a Água

Lei da Inércia

A Lei da Inércia diz-nos que todos os objetos têm massa e que essa massa interfere diretamente com a tendência de esse corpo se manter em repouso ou movimento constante. A inércia em relação ao trabalho em meio aquático pode ser dos membros ou da totalidade do corpo. Para movimentar o corpo ou uma parte do corpo necessitamos de energia extra. Se o corpo estiver já em velocidade constante para aumentar a mesma, parar, ou mudar de direção vamos necessitar novamente de energia. A palavra-chave para Inércia é mudança. Sempre que alteramos a movimentação na piscina, acelerando, mudando de direção, estimulamos a intensidade do exercício. Desta forma exercícios realizados no mesmo lugar ou em deslocamento têm intensidades diferentes. Os segundos serão mais intensos que os primeiros.

Lei da Ação/Reação

A Lei da Ação/Reação diz-nos que uma força pode ser descrita como um interação entre duas forças. Newton mostrou que as forças existem aos pares. No ambiente viscoso da água esta lei torna-se muito evidente mas de forma diferente do que ocorre no ar. Assim, na água quando movemos a água com as mãos para um lado (força A) provocamos um movimento do corpo para o lado contrário (força B). O ambiente viscoso da água promove este tipo de efeito no movimento em meio aquático. Quando combinamos pernas com braços este tipo de efeito torna-se bastante desafiante possibilitando um sem número de possibilidades para aumentarmos ou diminuirmos intensidades, inibir ou auxiliar movimentos ou até mesmo impedir movimentos e deslocamentos.

Lei da Aceleração

A Lei da Aceleração diz-nos que a Força é igual a massa do corpo a multiplicar pela aceleração ($F=m*a$). Por outras palavras podemos dizer que acelerando determinado movimento, iremos obter maior resistência, havendo necessidade de uma maior aplicação de força para vencer essa mesma resistência.

A lei da Aceleração pode ser utilizada de duas formas para intensificar o exercício aquático: 1 – aplicar aceleração (força) na execução dos movimentos contra a resistência da água usando pernas e braços; 2 - aplicar aceleração (força) na execução dos movimentos contra o fundo da piscina impulsionando o corpo para fora de água.

Só depois de termos compreendido estes conceitos conseguiremos planear e objectivar de forma coerente, eficaz e lógica um sem números de movimentos que respeitem a especificidade do meio aquático e tragam aos nossos alunos uma sensação de mais valia na aquisição de habilidades motoras com vista a melhorar todo o seu desempenho físico.

II – Movimento

Toda e qualquer aula de Hidroginástica traduz-se em movimento, mais ou menos elaborado, mais ou menos combinado, que faz com que o repertório motor que vamos utilizar deva respeitar prévia objetivação ou tipo de aula a ser apresentado. Logo é de extrema importância que todas as nossas aulas sejam pensadas e estruturadas antes de chegarmos ao nosso local de trabalho. É muito importante que os nossos alunos sintam que o seu professor elabora as aulas e que elas se desenrolam de uma forma simples, fluida, divertida e lógica.

Existem alguns movimentos de base que é necessário juntares ao teu repertório motor, são eles:

- ✚ **Ski;**
- ✚ **Elevações do Joelho;**
- ✚ **Polichinelo;**
- ✚ **Chuto de Jazz;**
- ✚ **Chuto lateral;**
- ✚ **Chuto atrás;**
- ✚ **Toque de pé;**
- ✚ **Pé-coxinho;**
- ✚ **Deslocamentos;**
- ✚ **Saltos;**
- ✚ **Pêndulo;**
- ✚ **Deslizamentos;**
- ✚ **Cavalo-marinho;**
- ✚ **Passos Cruzados;**

Todos estes movimentos podem ser utilizados e também sofrer variações atendendo a:

- Alteração dos tempos de execução;
- Alteração dos 3 níveis de impacto (em apoio, neutro, em suspensão)
- Movimentos feitos em salto
- Alteração das alavancas.
- Através de variações/alterações dos movimentos (criatividade)

Então

Como combinar movimentos?

Como criar padrões de movimento (coreografia)?

Como criar aulas de alta performance?

Resposta

✓ ***Metodologia própria e muito, muito trabalho!***

Apresentam-se a seguir 4 pontos que me parecem fundamentais para termos êxito nas nossas aulas e também para sermos profissionais que marcam a diferença!

A – Criatividade;

B – Conhecimento técnico;

C – Didáctica;

D – Comunicação;

A – Criatividade

Quanto mais criativos forem, mais variabilidade e diversidade trarão para as vossas aulas fazendo com que elas sejam sempre atrativas e dinâmicas. Conseguiremos varias opções para determinado objetivo de aula e mais desafiantes seremos para os nossos alunos!

Como podemos fazer e melhorar?

Trabalho de casa, por exemplo algumas horas no estúdio experimentando varias opções para o mesmo movimento ou conjunto de movimentos estando sempre atento ao teor do exercício e à sua eficácia em meio aquático. Muito importante experimentar tudo na nossa sala de aula, a piscina. Por vezes existem movimentos que nos parecem muito bem fora mas que depois em água não vão funcionar!

B – Conhecimentos técnico

È de cabal importância saber para que utilizamos determinado exercício ou padrão de movimento, qual a sua objetivação! Qual o grupo muscular, qual o focus do movimento, posição das alavancas, posição das mãos e qual a postura adequada para a realização do mesmo.

È, igualmente importante, ter muita atenção na transição de um movimento para outro para que este aconteça de forma segura, fluida e lógica para que a coreografia se “encaixe” na perfeição.

Também nós temos de ser fluidos e corretos na execução!

Já pararam para pensar na vossa execução técnica? Já alguma vez filmaste a tua aula para poderes elaborar uma autocritica?

Quanto mais habilidade motora, condicionamento físico, postura e correção de movimentos transmitires aos teus alunos mais rapidamente entenderão o que lhes é pedido.

Execução (tempos musicais)

Tempo de terra = 1 batida;	Tempo de água = 2 batidas de terra	Meio tempo de água = 4 batidas de terra
---------------------------------------	---	--

De forma a poder variar e adequar os exercícios ao meio aquático e necessário saber utilizar os tempos de execução. No quadro em cima está representado a variação do tempo musical (batida).

C – Didática ou Métodos de progressão/construção coreográfica

Por forma a ser possível a montagem de combinações e/ou montagem de um conjunto de habilidades motoras organizadas respeitando determinada estrutura musical e espacial (coreografia) é necessário munirmos de ferramentas que nos permitam construir passo a passo determinada sequência do ponto mais simples até ao ponto mais complexo (produto final).

Os métodos de construção mais utilizados são:

Direita universal

Convencionou-se que, salvo indicação em contrario, o lado direito do corpo é sempre o primeiro a iniciar determinado movimento

✚ **Princípio da perna pronta**

Todos os movimentos devem seguir o padrão normal da movimentação humana. O início de determinado movimento acontece sempre com a perna mais disponível.

✚ **Método Piramidal Decrescente**

AAAA + BBBB + CCCC + DDDD
AA + BB + CC + DD
A + B + C + D

✚ **Método Piramidal Crescente**

A + B + C + D
AA + BB + CC + DD
AAAA + BBBB + CCCC + DDDD

✚ **Método da Adição**

A _____ B
AB
AB _____ C
ABC
ABC _____ D
ABCD

✚ **Método Associativo**

ABCD _____ EFGH
ABCDEFGH _____ IJKL
ABCDEFGHijkl _____ MNOP
ABCDEFGHIJKLMNOP

Método da Variação

A + B + C + D
A` + B + C + D
A` + B` + C + D
A` + B` + C` + D
A` + B` + C` + D`

Estilo / Temática

Existem vários estilos passíveis de serem utilizados nas nossas aulas. O estilo ou tema da aula determina qual o tipo de música a utilizar, qual o tipo de movimentação e também a nossa própria atitude perante a aula. Dance e Latino são os estilos que mais utilizamos nas nossas aulas. O AquaCombat é um estilo menos utilizado mas funciona bastante bem com turmas mais "jovens".

Dance

Movimentos alternados, passos cruzados, movimentos rápidos de pés, movimentos em suspensão, execução forte e bem orientada, ideal para coreografar.

Latino

Movimentos sensuais e muito soltos, mambos, giros e rotações, combinações de braços dentro e fora de água, movimentos da bacia. Bom para coreografar. Exige algum "swing" por parte do professor.

AquaCombat

Utilização dos movimentos técnicos das artes marciais como o boxe, Karaté, Taekondo, Muai thai, Capoeira.

Técnicas de pernas: front kick, back kick, side kick, circular, jump kick, joelhada.

Técnicas de braços: jab, cross, upper, hook, defesas, cotovelo, placagens.

Ideal para treino. Exigente para o instrutor em termos físicos e técnicos. Bom para combinar movimentos (sequência de técnicas – Kata).

D – Comunicação

Por fim e de forma a ser possível liderar e ensinar determinado grupo de alunos é fundamental termos sempre presente as diferentes técnicas de comunicação e instrução.

Palavras de ordem

➤ Numéricas

- **1,2,3,4,etc**

➤ Direcionais

- **dir., esq., cima, frente, etc.**

➤ Rítmicas

- **simples, duplo, triplo, bounce, etc.**

➤ Correctivas

➤ Motivacionais

Além de todas estas técnicas de comunicação e não menos importante o **Cuing Visual** consiste na utilização de indicações apenas gestuais de forma a orientar e conduzir a aula.

III - Música

Os movimentos executados ao ritmo da música não são apenas um dos grandes prazeres da vida para a maioria das pessoas, mas provavelmente um padrão de comportamento instintivo.

A música utilizada nas nossas aulas é chamada de música quaternária. Esta denominação diz-nos que elas estão organizadas em grupos de quatro. Dentro de cada grupo existem 8 tempos a que vulgarmente apelidamos de oitos. Este conjunto de oitos, forma a frase musical que desta forma terá 32 tempos ($4 * 8 = 32$ t).

A frase musical é particularmente importante para nós pois é dentro dela que tudo acontece.

Em termos de análise coreográfica os oitos são chamados de elementos, 16 tempos são segmentos, 32 tempos ou frase musical são apelidados de sequências coreográficas e 64 tempos são intitulados de blocos coreográficos.

Todos estes conceitos são fundamentais quando queremos criar padrões de movimentos englobando a água de uma forma lógica, concertada, controlada e segura e ajudam-nos a controlar, por exemplo,

o número de repetições e a cadência dos exercícios. São também fundamentais para podermos coreografar. A coreografia é um conjunto de movimentos perfeitamente apoiados num trecho musical.

Em jeito de conclusão, devemos ter sempre presente que quanto mais desafiante forem as nossas aulas mais entusiasmo haverá da parte do aluno. Não crie apenas desafios físicos mas também mentais. Dá tempo e espaço aos teus alunos para pensarem e executarem. Motiva e corrige. Mantém-te atento. Executa com correção. Adapta a aula ao perfil da tua turma, mas nunca deixes de criar novos desafios e dificuldades e lembra-te que os exercícios difíceis de hoje serão fáceis amanhã.

*Liberta-te e não deixes a rotina instalar-se na tua
sala de aula!*

Bom Trabalho!

Se tiveres alguma dúvida e precisares de algum tipo de ajuda, não hesites em contactar:

✚ Emanuel Pereira (Manu)

✚ Manuhidro72@gmail.com

✚ 918598307

Obrigado! 😊

Emanuel Pereira (Manu)

Referências Bibliográficas

- Aquatic Exercise Association (2001). *Manual do Profissional do Fitness Aquático*. Rio de Janeiro: Shape Editora e Promoções, Lda.
- Barbosa, T.; Queirós, T. (2000). *Manual Prático de Actividades Aquáticas e Hidroginástica*. Editora Xistarca, Promoções e Publicações Desportivas, Lda.
- Rodriguez, A.M. (2006): *Aquafitness: O Treino Completo de Fitness de Baixo Impacto*. Porto: Darling Kinderesley-Civilização Editores, Lda.