



VIVER  
EM MOVIMENTO



# Viver Santarém

• EMNS

Viver em Movimento

[www.viversantarem.pt](http://www.viversantarem.pt)





# HIDROGINÁSTICA

DINAMISMO,  
EXERCÍCIO, ALEGRIA



## HIDROGINÁSTICA

É uma atividade desportiva realizada em piscina com pé, que contempla a realização de um conjunto de exercícios aquáticos aeróbios com ritmo musical. A intensidade de cada exercício é doseada individualmente através da resistência promovida pela água e criada por cada praticante. Esta, pode ainda ser variável mediante o recurso a alguns equipamentos.

Deve ser realizada em ambiente alegre, confortável e seguro.





## HIDROGINÁSTICA/DEEPWATER/ AQUA FLOAT - EMNS

Na Escola Municipal de Natação de Santarém (EMNS), a disciplina de hidrogenástica encontra-se dividida em três níveis técnicos (Hidro Sénior, Hidro Mix e Hidro Power), para além de existirem mais duas variantes, Deepwater e Aqua Float.

Todas as aulas têm a duração de 45min e são lecionadas em grupo.

Atividades sem limite de idade para a prática desportiva, destina - se a todos os que desejam realizar atividade física com todas as vantagens e benefícios que o meio aquático nos poder oferecer.

Aliada à musica e com a motivação do professor, esta prática torna-se bastante agradável.





## NA EMNS

A hidroginástica, deepwater e aqua float, são práticas desportivas abrangentes, adaptáveis a diferentes objetivos e populações. Na EMNS estas atividades subdividem-se em alguns níveis técnicos:

- **Hidro Sénior:** prática desportiva moderada com impacto reduzido, planeamento e exercícios adaptados ao combate e prevenção de perda de densidade óssea, para além do reforço muscular, flexibilidade articular e de equilíbrio. Aulas interativas, lúdicas e com forte componente de sociabilização.
- **Hidro Mix:** prática desportiva de médio impacto, exercícios com amplitude, velocidade de execução, coordenação motora e trabalho aeróbio elevado.





## NA EMNS

- **Hidro Power:** prática desportiva de alto impacto, exercícios em suspensão e de amplitude, velocidade de execução, coordenação motora e trabalho aeróbio intensivo.
- **Deepwater:** uma das variante da Hidroginástica, com dificuldades acrescidas perante as suas características, uma vez que é realizada em água profunda. O corpo ficará suspenso na vertical e todos os exercícios são realizados em suspensão com apoio de flutuadores (cintas, caneleiras ou esparguetes), deslocando-se em vários planos. Esta atividade é destinada a pessoas com à vontade no meio aquático, a qual se destaca pela ausência de impacto e pressão articular.





## NA EMNS

- **Aqua Float:** atividade desafiante e de experiência divertida, praticada numa piscina em cima de uma plataforma flutuante instável, com treino intervalado com alguma intensidade. Serão realizados exercícios variados com intervalos de tempo bastante curtos, onde os alunos têm de manter o equilíbrio enquanto realizam séries de exercícios contínuos, desde abdominais, pranchas, burpees, flexões ou agachamentos.

O desafio é constante em executar os exercícios, em equilíbrio, não permitindo que a queda na água seja uma realidade. Incorpora exercícios de força, resistência e equilíbrio.





## OBJETIVOS

- Melhoria das condições cardiorrespiratórias;
- Aumento de força e resistência muscular;
- Melhoria da flexibilidade e amplitude articular;
- Acréscimo de coordenação motora global, ritmo e agilidade;
- Melhoria a nível postural;
- Aumento dos índices de socialização;
- Maior bem estar psicológico;
- Combate ao stress;
- Diminuição do sedentarismo.





## BENEFÍCIOS

- Melhora a capacidade cardiorrespiratória;
- Diminui a pressão arterial e frequência cardíaca;
- Melhora a circulação sanguínea, devido ao aumento da atividade e contração muscular;
- Fortalece as articulações;
- Contribui para o aumento ou manutenção da densidade óssea;
- Melhora a coordenação motora;
- Aumenta a autoestima, a confiança e, conseqüentemente, a qualidade de vida.





## PÚBLICO ALVO

- Jovens Adultos - Procurada por ser uma atividade que visa a performance e matem ou melhora a forma física global, em ambiente alegre e social;
- Gerontologia – Há uma melhoria física, mental e de equilíbrio, o que ajuda muito na autoconfiança, tornando-o mais ativo e participativo na vida pessoal e social;
- Pessoas com diversas patologias – Procuram por orientação médica.



## PÚBLICO ALVO

Na EMNS a inscrição em qualquer uma das classes, implica uma avaliação prática efetuada pelo corpo técnico, afim de identificar qual o nível técnico que o aluno deve integrar.

Hidroginástica:

- Hidro Sénior – A partir dos 65 anos;
- Hidro Mix e Power – A partir dos 16 anos;
- Deepwater e Aqua Float – A partir dos 16 e com à vontade no meio aquático.

## HISTÓRIA

- Desde **460-375 a.C.** a água já era utilizada por Hipócrates com fins terapêuticos. Os **romanos** a usavam largamente com finalidades recreativas e curativas, também os **gregos** (século V a.C.) atribuíam-lhe propriedades medicinais.
- A hidroginástica começou a ser desenvolvida de maneira sistemática no início deste século nos **spas ingleses**, sendo levada para os EUA na **década de 60** através da Associação Cristã de Moços (ACM). Atualmente ela está difundida por todo o mundo, acolhendo um número cada vez maior de adeptos, de todos os géneros e idades.





# CURIOSIDADES

Cinco mitos ou verdades sobre a hidroginástica:

1. **Mito ou verdade - É preciso nadar para poder praticar hidroginástica.**

Mito. Para praticar hidroginástica não é preciso saber nadar, pois o nível da água encontra-se abaixo dos ombros, isto é, os exercícios são realizados com os pés no fundo da piscina, sem perigo de afogamento.

2. **Mito ou verdade - Hidroginástica tonifica os músculos.**

Verdade. Além de tonificar, a hidroginástica mediante objetivo de cada aluno, ajudar a definir a musculatura de todo o corpo.

## CURIOSIDADES

### 3. Mito ou verdade - É uma modalidade apenas para idosos.

Mito. Até crianças, gestantes, atletas de alta competição podem praticar hidrogenástica, tudo depende da intensidade dos exercícios e da frequência com que o aluno frequenta as aulas. Modalidade adaptada a diferentes faixas etárias, com diferentes níveis de intensidade e velocidade de execução.





## CURIOSIDADES

### 4. Mito ou verdade - Alivia o stress.

Verdade. Para além de ser uma modalidade alegre, alguns dos exercícios da hidroginástica são realizados com auxílio de materiais flutuadores e em determinados momentos da aula com música adequada, são promovidas situações de relaxamento na água.

### 5. Mito ou verdade - Hidroginástica emagrece.

Verdade. Se o aluno(a) seguir uma dieta adequada e frequentar hidroginástica pelo menos 2 a 3 vezes por semana, certamente que irá ver resultados positivos.







DESAFIA-TE  
E VIVE ESTA EXPERIÊNCIA  
CONNOSCO

EMNS

VÍDEO



Por agora...

Por Santarém, por Portugal, pelo Mundo...

#Fique em Casa