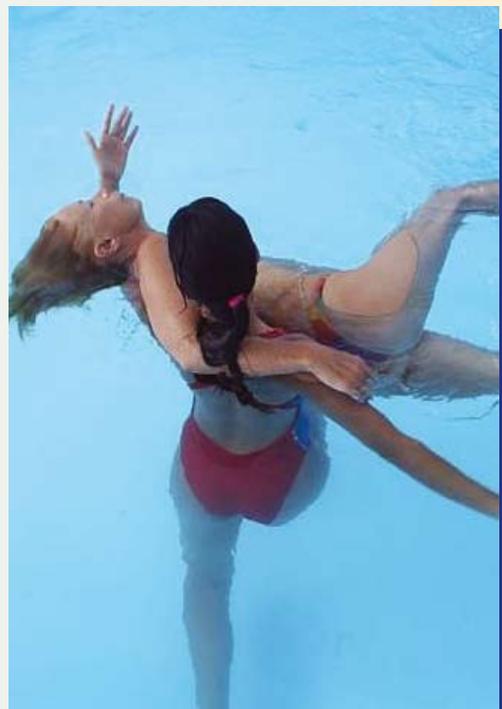


As diferenças entre Hidroginástica e Hidroterapia

A água é boa, revigorante, rejuvenescedora e divertida. Dá ânimo ao cansaço e tranqüilidade à tensão. Os exercícios aquáticos são agradáveis, eficazes, estimulantes, cômodos e seguros. Mas existem diferentes formas de utilizar os benefícios da água.

A Hidroginástica é um conjunto de exercícios corporais realizados em uma piscina com objetivo da manutenção profilática da saúde. Visa o fortalecimento muscular, o condicionamento físico geral, cardiovascular e respiratório. “A Hidroginástica constitui atividade física de participação ativa, proporciona bem estar e interesse ao praticá-la e ao melhor conhecê-la, criando novas relações com o próximo, o ambiente e consigo mesmo. Acredita-se que a atividade aquática promova um estilo de vida mais saudável e favoreça modificações de comportamento em convergência com uma vida com mais qualidade”, explica Valéria Nascimento (CREF 0627/G-RJ) - Especialista em Performance Humana em Academia pela UFRRJ, Mestre em Ciência da Motricidade Humana pela UCB-RJ e docente da Universidade do Grande Rio e da UFRJ.

A Hidroginástica é uma atividade de intervenção do Profissional de Educação Física, portanto, somente ele está habilitado para tal. “Ela desenvolveu-se de forma exponencial entre as demais formas de exercitação corporal graças ao pioneirismo e à contínua dedicação de Profissionais de Educação Física, tão visionários quanto competentes, que ao longo dos anos revelaram para todos nós as formidáveis possibilidades de ampliação da motricidade humana no meio aquático, através da prática regular e sistematizada dos exercícios, incluídos nos mais variados formatos e programas desenvolvidos para



essa atividade”, lembra Leandro Nogueira Salgado Filho (CREF 000829-G/RJ) - Mestre e Doutor em Educação Física pela Universidade Gama Filho, professor de Nataação e Hidroginástica na EEFD-UFRJ e docente no Curso de Pós-Graduação em Atividades Aquáticas da UGF.



A Hidroterapia, por sua vez, é um recurso fisioterapêutico que tem sido cada vez mais utilizado na área médica para se obter uma recuperação mais rápida e melhor dos pacientes. Na Hidroterapia, são traçadas condutas e exercícios personalizados para cada pessoa, de forma a acelerar e facilitar a reabilitação. Ela trata as disfunções ortopédicas, vasculares, respiratórias, traumatológicas, neurológicas e pós-cirúrgicas dentro da piscina. O tratamento é realizado por um fisioterapeuta, geralmente pós-graduado em hidroterapia. “Hidroterapia e Hidroginástica são duas atividades claramente distintas, ainda que os objetivos de ambas sejam processados através da exercitação física no meio aquático. No caso da Hidroterapia, os objetivos predominantes dizem respeito à reabilitação de capacidades funcionais, em meio a sessões individualizadas e orientadas por fisioterapeutas. Pode-se então acrescentar que não existe aula de Hidroterapia. Quanto à Hidroginástica, através dessa expressão de cunho genérico, referimo-nos a uma prática pedagógica destinada à realização de valores sociais, baseada em diversos programas de exercitação aquática, realizados predominantemente em posição vertical, durante aulas ministradas por profissionais de Educação Física que visam o desenvolvimento da aptidão física, a elevação da auto-estima e a integração social de seus praticantes”, diz Leonardo Nogueira.

Como se vê, a Hidroginástica e a Hidroterapia são bem diferentes. Ambas são saudáveis, mas têm finalidades e procedimentos diversos, e as práticas são supervisionadas por profissionais com formações distintas. Mesmo assim, é comum a confusão. O problema é quando um profissional excede os limites da sua área de atuação e invade a atividade que é da competência de quem está habilitado para praticá-la. “Consoante o compromisso do profissional da área de saúde, com base numa proposta interdisciplinar e transdisciplinar, centrada nos mecanismos das diversas áreas do conhecimento como Educação Física e Fisioterapia, o assunto em questão pode promover a responsabilidade que envolve o ‘saber fazer bem o que deve ser feito’. Essas intervenções, apesar de distintas, mas correlatas, são fundamentais para a saúde das pessoas, o que exige certo grau de entendimento entre as partes. Precisamos um do outro para contribuir para o bem-estar das pessoas, quer seja para aliviar as dores, reabilitar, manter e/ou melhorar a condição de saúde delas. O que a Educação Física quer e deve fazer é controlar as atividades de intervenção profissional ligadas ao ensino e acompanhamento do treinamento desta e de quaisquer modalidades de atividade física ou esporte em escolas, clubes, academias, parques, etc.”, conclui Valéria Nascimento. **E.F.**