

Nova hidroginástica para quem vai fundo

■ Técnica chamada 'deep water' tira praticantes das piscinas rasas e atrai alunos e esportistas que buscam exercício mais intenso

Ismar Ingber

ALEXANDRE MANSUR

Parece uma hidroginástica normal mas existe uma diferença. Durante a aula, todos os alunos ficam boiando — no bom sentido. É a chamada *deep water*, uma variedade de ginástica na água praticada em piscinas fundas, onde não dá pé. O exercício é bem mais forte do que a hidroginástica tradicional e vem sendo usado no treinamento de atletas.

O princípio é simples. A gente usa a resistência da água. Experimente abrir e fechar o braço várias vezes dentro da piscina. O esforço é bem maior do que fazer o mesmo movimento fora d'água", explica a professora Sheila Lopez, que dá aulas de *deep water* no Clube Canavieiras, na Barra da Tijuca.

Forças — Durante uma aula de *deep water*, o esforço do aluno é mais intenso porque, além dos exercícios explorarem a resistência da água, existem outras forças em ação. Em uma piscina que não dá pé, o aluno está sujeito à pressão hidrostática (a pressão da água) e ao empuxo, uma força que atua no

sentido contrário da força gravitacional.

Quando o aluno faz esforço para se manter flutuando, sua frequência cardíaca aumenta. E entre um exercício e outro, o aluno não fica parado. "Esse é o grande barato da *deep water*: não tem intervalo", diz Sheila.

Para aumentar o grau de dificuldade dos exercícios, o professor pode usar equipamentos como flutuadores, luvas, coletes, caneleiras e halteres. "Existem alguns professores que são contra os equipamentos", conta Sheila. Mas ela usa diversos tipos de flutuadores com os alunos. "Quando você faz movimentos para baixo com um flutuador, tem que superar o empuxo, que empurra ele para cima", descreve a professora. Eventualmente, ela usa coletes flutuantes que reduzem o esforço do aluno em se manter boiando. "Depende do condicionamento físico de cada um", diz.

O principal requisito para se praticar *deep water* é já estar adap-

tado ao meio líquido. "Isto não quer dizer que você precisa saber nadar mas que consiga se manter na água, sem afundar", conta Sheila. Quem ainda não tem essa intimidade com a água pode fazer a aula, mas precisa usar um colete flutuador.

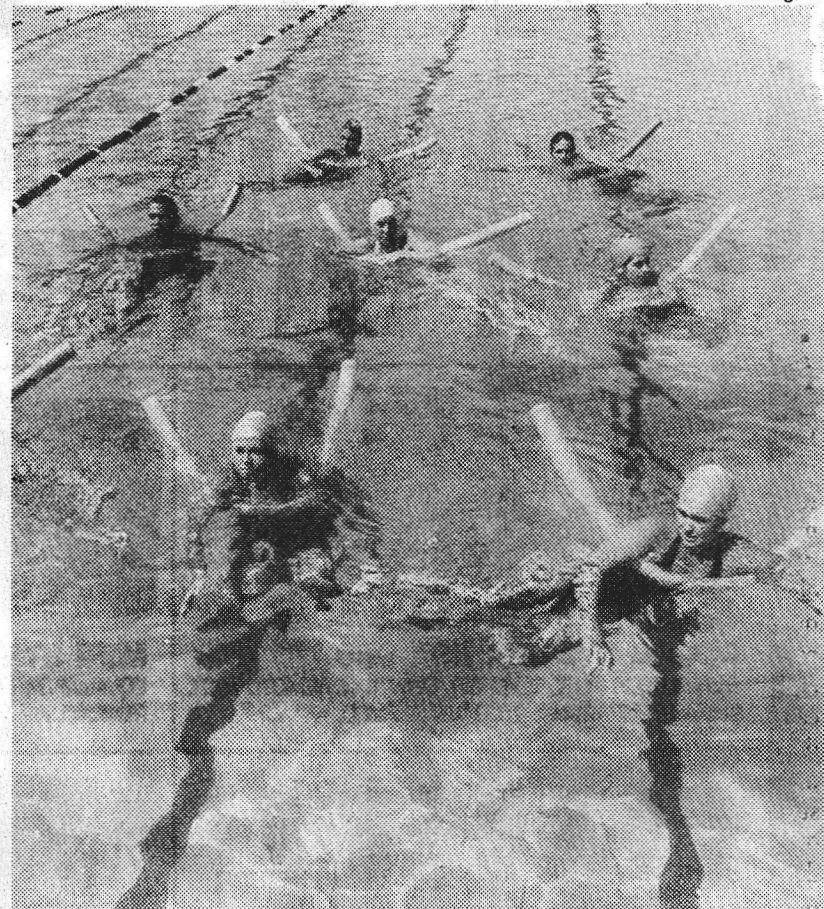
Experiência — Também é recomendável que o aluno já tenha experiência com a hidroginástica tradicional (aquela com os pés no chão) para conhecer o efeito de cada exercício aproveitando ao máximo a resistência que a água oferece. "O ideal é que o aluno tenha consciência corporal e consiga manter o corpo em equilíbrio constante dentro d'água, ou seja, com uma postura ereta e músculos do abdômen e glúteos contraídos", diz a professora.

Como a *deep water* exige muito do organismo, alguns professores alternam com outras técnicas aquáticas. Sheila, por exemplo, dá uma aula de 50 minutos. "Mas ninguém aguenta ficar no fundo o tempo todo", diz. Para aliviar, ela faz um aquecimento inicial e dá um pouco

de hidroginástica na parte rasa da piscina. A *deep water* também usa o *water running*, uma espécie de corrida dentro d'água.

O exercício é aeróbico e traz melhorias para a parte cardiovascular. A *deep water* é especialmente recomendada para pessoas obesas que precisam fazer exercícios para perder peso mas não podem caminhar muito para não comprometer as articulações. "Estas pessoas podem fazer até uma abdominal que elas não conseguiriam fora d'água", afirma Sheila.

Não há idade ideal para se fazer *deep water*. "Queremos acabar com o preconceito que hidroginástica é somente para idosos", diz Sheila, que tem turmas com garotas de 15 anos, embora sua aluna mais velha tenha 80 anos. Os homens também estão aderindo à *deep water*. Vários deles preferem a nova técnica por ser mais energética. Um dos alunos de Sheila é Carlos Carvalho, técnico da seleção de water pólo do clube Botafogo.



Equipamentos flutuantes são usados para complementar os exercícios