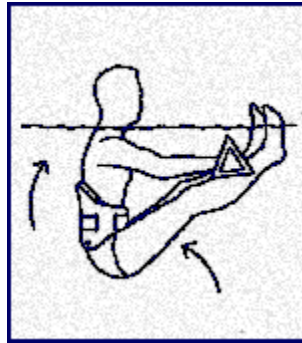


HISTÓRIA DA HIDROGINÁSTICA*



Por falta de material de consulta oficial, o CDOF resolveu fazer um levantamento geral do que poderia ser um traçado histórico da hidroginástica. Recorremos a livros, revistas e páginas da web e finalmente os colegas que desenvolveram, estudam e pesquisam esta atividade física, na atualidade no Brasil.

Ninguém sabe ao certo como começou esta forma de atividade física. Temos uma ligação extremamente forte com a água, desde o útero de nossas mães. A água sempre existiu na vida do homem e se aguçarmos um pouco a imaginação teremos um quadro onde aparece o Homo Sapiens se banhando em cachoeiras e rios, imitando os animais e ensaiando os primeiros movimentos aquáticos, a fim de se refrescar e relaxar no retorno de suas caçadas...

A atividade aquática é muito antiga, praticada há mais de mil anos pelos romanos e gregos. Há relatos e livros mencionando esta prática em piscinas públicas onde as pessoas se reuniam para sessões de hidroterapia. Na grécia antiga isso era tão comum quanto a sauna e proporcionava bastante bem-estar. Existem alguns relatos de massagens e movimentos feitos por japoneses e chineses em banheiras e piscinas. E por isso, a hidroterapia é dita como mãe da hidroginástica, propriamente dita. Autores afirmam que a hidroterapia era, freqüentemente, utilizada na recuperação de atletas com problemas musculares, idosos e acidentados, antes do surgimento das sessões com formato de uma aula de Hidroginástica.

Outros dizem que tudo começou com o próprio Dr. Kenneth Cooper, e a teria criado no início da década de 60. Mas outros relatam que ele apenas contribui, mas não criou.

A hidroginástica teve a sua ascensão no Brasil e no mundo no início da década de 80 devido ao elevado número de lesões provocado pela prática da ginástica aeróbica e assim vários especialistas dos estados unidos começaram a estudar os exercícios aquáticos a fim de minimizar o impacto encontrado nas atividades feitas em sala de aula. Dentre os problemas encontrados nestas aulas, os especialistas puderam reduzir: o impacto, corrigir a execução dos movimentos de alto impacto ou estimular o uso de tênis como

* Artigo disponível on line via: <http://www.cdof.com.br/hidrosh4.htm>

efeito amortecedor. A hidroginástica veio como alternativa nesta linha de pensamento.

Mercês Nogueira Paulo, publica seu primeiro trabalho sobre hidro em 1983 (ainda quando residia nos Estados Unidos), no ano seguinte (1984) ministra o primeiro curso de "ginástica aquática" na ACM em São Paulo. A partir daí começou a desenvolver a "ginástica aquática" para brasileiros. Adaptou a ginástica aquática ministrada nos EUA e Europa para nossa realidade e necessidades (hoje o mundo todo trabalha desta forma).

Em 1984, Terri Lee lança nos EUA o livro, Aquacises - Terri Lee's Water Workout Book, tornando-se uma manual para a hidroginástica, contendo 210 páginas de exercícios e sequências para praticantes. Segundo Mercês Nogueira Paulo, outros livros já haviam sido publicados desde 1958.

Em 1988 foi ministrado o primeiro curso com intenção de divulgar esta nova maneira de "exercícios aquáticos" - Tal curso foi ministrado na Raia 4 (São Paulo) pela Profa. Mercês Nogueira Paulo e pela Profa. Elisabeth Mattos. Participaram deste curso profissionais que se encantaram com a nova atividade e passaram a divulgá-la. Entre eles: Profa. Claudia Melem, Profa. Vera Lúcia Gonçalves, Profa. Ana Beatriz Gelio, Profa. Stella Torreão, Prof. Hélio Furtado e Prof. Nino Aboarrage. O sucesso deste curso (tiveram na primeira edição 140 alunos) obrigou-as a reprogramar no ano seguinte.

O curso seguinte, foi o Primeiro Curso Brasileiro de Ginástica Aquática ministrado também pelas Profas. Mercês Nogueira Paulo e Elisabeth Mattos. Deste curso participaram alunos de grande "VALOR" para o desenvolvimento científico desta modalidade - a partir daí começaram a trabalhar com esta atividade e escrever artigos e, felizmente, têm trazido verdadeiras pérolas para o nosso conhecimento - entre eles: Prof. Luiz F. Kruehl, Prof. Ricardo Mendes, Profa. Ilana Filkentein, Profa. Maria Cristina Darahem e também aqueles citados no curso anterior.

Paralelamente a este curso (o evento iniciou 1 dia após o final do 1º Curso Brasileiro de Ginástica Aquática) receberam o Prof. Americano Joseph Krassevec com o curso denominado hidroaeróbica (mesmo nome do seu livro de 1989) que contou com a participação de todos os já citados e também - é claro- teve também a participação da Profa. Mercês Nogueira Paulo.

O nome hidroginástica acabou sendo incorporado por ser um nome "que se vende bem" e trata-se de uma metodologia específica criada pelo Prof. Roberto Pavel. Tal nome foi criado pelo Prof. J. Kleber e deve ser dado a ele esta referência. Tudo então tornou-se "hidroginástica", mas quase nunca se refere a metodologia desenvolvida pelo prof. Pavel ou prof. J. Kleber.

Em 1991 a Raia 4 trouxe a Profa. Peggy Buchanan, professora credenciada pela IDEIA, com a colaboração da M2000, para o curso denominado Aquamotion, em São Paulo (a Profa. Mercês Nogueira Paulo participou deste curso com palestra e tradução para as dúvidas). Deste curso também participaram os profissionais já citados acima incluindo a Profa. Roberta

Rosas, profa Monica Marques, Prof. Leandro Nogueira etc. Tendo como proposta uma atividade física que prometia eliminar os riscos de lesões, principalmente, das articulações dos joelhos, trabalhando o condicionamento aeróbico com a mesma eficiência de uma aula de Ginástica Aeróbica, Corrida ou Natação. Eram pautados em movimentos da própria Ginástica Aeróbica, coreografados ou não.

Devido a falta de pesquisas, a hidroginástica era no início, praticada sem muitos princípios ou profundidade adequada. Era fácil encontrar aulas executadas com a água na altura dos quadris (sendo desaconselhada para indivíduos com problemas de coluna) e sob temperaturas bem baixas, seguindo os mesmos princípios da natação.

Em meados dos 90, estudiosos como o Dr. Luiz Fernando Kruehl, coordenador de um Grupo de Pesquisa em Atividade Aquática na URGs, Ricardo Mendes e Roberta Rosas, desenvolveram excelentes trabalhos tanto em águas rasas (Shallow-water), quanto em águas profundas (Deep-water), fazendo estourar em todo o Brasil a propagação desta maravilhosa atividade. Tais pesquisas serviram e servem, atualmente, como parâmetro para programas de treinamentos aquáticos com diversos objetivos e vêm cativando milhares de adeptos desde então.

A partir deste momento, no Brasil, diversas variações de hidroginástica foram criadas por excelentes profissionais para fins de condicionamento cardiorespiratório, emagrecimento, fortalecimento geral, flexibilidade, relaxamento e recreação, cativando e atraindo cada vez mais hidro-praticantes.

Atualmente, a hidroginástica é estudada no mundo todo e futuristas já apontam a água como o meio mais propício para a prática de atividades físicas e juram ser ela o alvo de maiores investimentos no mercado financeiro do fitness para os próximos anos.

Recebemos uma atualização por parte da Profa. Mercês Nogueira Paulo em 05/03/06 com complementações sobre seu levantamento histórico, a qual foi introduzida nesta data atualizando o artigo.