

HIDROGINÁSTICA

Luiz Fernando Martins Kruel, Bruna Tomaschowski Perla, Vitória Bones Mello da Rocha

A hidroginástica é uma forma alternativa de condicionamento físico, constituída de exercícios aquáticos específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga (KOSZUTA 1989), estes exercícios facilitam o movimento, o condicionamento físico e o treinamento de força. Considerada uma excelente atividade no meio líquido, pois se vale das propriedades da água para promover condicionamento físico, prevenir danos à saúde e para reabilitação (ECKERSON e ANDERSON, 1992; CASSADY & NIELSEN, 1992). Dentre as propriedades físicas da água pode ser citado o efeito de empuxo, que é responsável por gerar um reduzido impacto articular comparado com o meio terrestre (KRUEL, 2000). Além disso, a imersão provoca uma redução da frequência cardíaca e da pressão arterial (SRÁMEK et al., 2000), devido ao maior retorno venoso gerado pela pressão hidrostática (GRAEF et al., 2005). A hidroginástica é uma forma relevante de condicionamento físico, pois pode ser praticada por públicos distintos de diferentes faixas etárias. O Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas (GPAT) da Escola de Educação Física (ESEF-UFRGS), em 1988 introduziu a hidroginástica no Rio Grande do Sul por meio de um projeto de extensão, com o objetivo de atender a comunidade. **Planejamento:** O projeto é realizado nas segundas e quartas-feiras a tarde e atende a quatro turmas (das 16:00h às 18:30h) composta por, no máximo, 30 alunos cada. Anteriormente às aulas, nas segundas e quartas-feiras, os bolsistas realizam uma reunião para o planejamento das atividades. As atividades do Projeto são periodizadas anualmente, tendo duração de março a dezembro, sendo esse período o macrociclo. Os mesociclos correspondem aos meses, cada um tendo um objetivo específico e os microciclos correspondendo às semanas de treinamento, contendo cada uma duas sessões (aulas). A intensidade dos exercícios é prescrita através da Escala de Percepção de Esforço de Borg (6-20). Essa escala é composta por números de 6 a 20 e descritores verbais que vão de “sem esforço nenhum” a “máximo esforço”. Ela é posicionada na borda da piscina, para que os alunos possam ter o controle sobre em que zona de treinamento deve estar realizando o exercício. O professor comanda verbalmente, ao longo de toda aula, em qual faixa o participante deve estar se exercitando. Além disso, nas sextas-feiras, os bolsistas participam de uma reunião com mestrandos, doutorandos e pós-doutorandos para a discussão do planejamento do projeto e sobre conteúdos relacionados ao exercício físico no meio aquático. **Aulas:** As aulas possuem a duração de 45 minutos, sendo constituída por aquecimento, parte principal, em que são realizados os exercícios específicos aeróbios e de força, e alongamento final. Três bolsistas estão envolvidos na realização de cada aula: um professor, que é responsável por demonstrar os exercícios e controlar o tempo de aula, um monitor fora da água

e um monitor dentro da água, que auxiliam e incentivam os alunos na realização dos exercícios. Os bolsistas participam de todos os projetos de extensão, hidroginástica, hidro down, jogging aquático e jogging treinamento. Desde o ano 1998, o destinamos uma aula (das 16:00h as 16:45h) para indivíduos portadores de Síndrome de Down de diferentes faixas etárias. A turma atualmente é composta por três alunos. A aula possui a duração de 45 minutos e é composta por aquecimento, exercícios aeróbios de hidroginástica, exercícios de natação e alongamento. A intensidade dos exercícios é prescrita através da Escala de Percepção de Esforço de Borg (6-20). Sendo que para essa população os índices utilizados são do 13 ao 17. O objetivo do projeto é proporcionar a prática da hidroginástica para essa população específica e melhorar o seu condicionamento físico. Os objetivos específicos são melhorar o condicionamento aeróbico, a força, a flexibilidade e o relaxamento dos alunos. **Formação Acadêmica:** Para os bolsistas graduandos, a experiência na extensão complementa a formação universitária, já que o bolsista pode colocar toda a sua teoria em prática, e lhes é proporcionada experiências de trabalhos juntamente com mestrados, doutorandos e pós-doutorados, assim contribuindo para o seu aperfeiçoamento profissional ou mesmo uma continuação na formação acadêmica dos mesmos. **Benefícios:** São vários os benefícios promovidos pela prática da hidroginástica, como ganho de força, melhora cardiorrespiratória e melhora no equilíbrio. Também podemos destacar como benefício o convívio social dos praticantes, sendo que nove estão desde o início no projeto, em 1988. O estudo de (SEVERO et. al 2002) verificou os efeitos dos exercícios de hidroginástica na qualidade, funcionalidade e autonomia de indivíduos com Síndrome de Down. A amostra foi composta por dez alunos, (cinco homens e cinco mulheres), que participaram de duas aulas semanais com duração de quarenta e cinco minutos cada, perfazendo um total de trinta e duas aulas. Para esse estudo foi usado o parecer descritivo quantificando as ações que os alunos realizavam em cada aula, através de um bolsista que traduzia o que havia ocorrido na mesma, na tentativa de compreensão dos sentimentos dos alunos e o porquê de suas ações. O estudo demonstra a importância do programa de hidroginástica na funcionalidade e autonomia dos portadores de Síndrome de Down, desta forma melhorando sua qualidade de vida.

Bolsistas: Andressa Meinerz, Bruna Barroso, Giuliano Camargo, Marcos Masiero, Nicole Simmer, Thaís Reichert.