

HIDROGINÁSTICA – 2016

Bolsistas: Andressa Pellegrini Meinerz, Bruna Tomaschwski Perla, Danielle Fracalossi, Elisa Schmidt, Giuliano Camargo, Jéssica Gomes, Marcos Masiero, Rochelle Oliveira, Vitória Bones.

Orientador: Prof. Dr. Luiz Fernando Martins Krueel

1. A ATIVIDADE: HIDROGINÁSTICA

A Hidroginástica é caracterizada com uma atividade em meio aquático que utiliza a resistência da água como sobrecarga (KRUEL, 1994), sendo uma alternativa viável para indivíduos com dificuldades de realizar exercícios em terra (ECKERSON e ANDERSON, 1992;). Pois a ação do empuxo possibilita a redução dos efeitos do peso corporal sobre as articulações, e também a uma menor sobrecarga cardiovascular (KRUEL, 2000; ALBERTON et al 2013). Além disso, estudos apontam melhora no condicionamento músculo esquelético (SCHOENELL, 2012; PINTO et al., 2015), cardiorrespiratório (COSTA, 2011), em variáveis cardiometabólicas e sintomas depressivos (COSTA, 2015).

Em 1988, o Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas (GPAT) da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID-UFRGS) introduziu a hidroginástica no Rio Grande do Sul por meio de um projeto de extensão. Delevatti (2013) relata que nas últimas décadas os modelos de treinamento em meio aquático na posição vertical estão entre os mais importantes para a prevenção de doenças, tanto no contexto terapêutico, quanto de reabilitação.

2. O PROJETO

O projeto oferta a prática da hidroginástica, visando a melhora do condicionamento físico dos participantes, atendendo um público de 16 a 90 anos de idade, tendo maior aderência mulheres acima dos 40 anos. Ele ocorre nas

segundas e quartas-feiras, no Centro Natatório da ESEFID, em três horários distintos, comportando no máximo 25 alunos por turma.

As aulas são divididas nas seguintes etapas: aquecimento, parte principal com exercícios e alongamento. Para controle da intensidade dos exercícios é utilizada a Escala de Percepção de Esforço de Borg (6-20). Ela é composta por índices de 6 a 20 e descritores verbais que vão de “sem esforço nenhum” a “máximo esforço”. Ela é posicionada na beira da piscina, e o professor comanda verbalmente, ao longo de toda aula, em qual faixa o aluno deve estar se exercitando. São responsáveis pela aula o professor, que guia a turma e demonstra os exercícios e o monitor dentro da piscina, que auxilia diretamente os alunos na realização dos exercícios.

As atividades são periodizadas anualmente, sendo divididas por meses e os planos de aula são realizados a cada semana nas reuniões que antecedem as aulas. Nesses encontros também são discutidos assuntos recorrentes as aulas e os bolsistas recebem aulas de pós-graduando do GPAT sobre as temáticas do grupo. Para finalizar, são realizadas avaliações de condicionamento físico nos alunos por meio dos testes funcionais de Rikli&Jones no começo do projeto e no final do ano, com os resultados é feito uma avaliação individual dos alunos e entregues no final do projeto.

3. FORMAÇÃO ACADÊMICA

Nos projetos de extensão os acadêmicos podem colocar em prática os conhecimentos adquiridos em sala de aula, fazendo com que sua formação seja completa. E por fim, a troca de conhecimento com outros alunos, tanto da graduação quanto da pós-graduação, otimiza consideravelmente a qualidade da formação.