

XXIII PROJETO DE HIDROGINÁSTICA – 2011

Bolsistas: Adriana Buttelli, Bruna Almada, Janaína Dolores, Liliana Camargo, Matheus Oliveira, Natália Bagatini, Paula Zaffari

Orientador: Luiz Fernando Martins Kruel

Hidroginástica

A modalidade consiste em exercícios específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga. Tais exercícios são praticados numa piscina rasa, com os pés apoiados no solo. O projeto de extensão de hidroginástica é oferecido pelo Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT), no Centro Natatório da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul desde 1988.



As aulas

Nas aulas de hidroginástica, três bolsistas estão envolvidos: Professor, monitor fora da piscina e monitor dentro da piscina que auxilia corrigindo os alunos. As aulas são ministradas nas segundas e quartas das 16h às 19h15min, duram 45 minutos e consistem em um aquecimento articular inicial, uma parte principal com os exercícios específicos e um alongamento final.

Benefícios

Dentre as vantagens da hidroginástica estão a melhora do condicionamento cardiorrespiratório, aumento da resistência muscular localizada, o aprimoramento da técnica de execução e o incremento nos níveis de força muscular. Também existem alguns benefícios da prática desta modalidade como a diminuição do impacto nas articulações ou a segurança que o exercício no meio aquático oferece a pessoas idosas, isto é, o maior número de praticantes desta modalidade.

Formação Acadêmica

A característica mais importante deste projeto no âmbito acadêmico é a integração que existe entre o ensino, pesquisa e extensão, pois permite a nós acadêmicos de Educação Física uma formação profissional acima daquela oferecida pelo currículo da graduação, permitindo a elaboração e a participação em trabalhos científicos, além da oportunidade de utilizarmos os conhecimentos adquiridos no atendimento à comunidade.