

XXIII PROJETO DE HIDROGINÁSTICA - 2011

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

O projeto de extensão de hidroginástica é realizado no Centro Natatório da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul desde 1988. 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. 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. Um eletrocardiograma (ECG) de esforço é necessário para que os participantes com mais de 30 anos de idade possam realizar a matrícula no projeto. Através dos resultados do ECG, uma análise individual é realizada e a prescrição das intensidades possíveis de serem desenvolvidas nas aulas é estabelecida (controle pela Escala de Esforço Percebido de BORG). Nas aulas de hidroginástica, três professores estão envolvidos e cada um deles tem uma determinada função, um monitor dentro da piscina e o outro fora, auxiliando na execução correta dos exercícios e os corrigindo, além do professor que é responsável pela turma e ministra a aula. Para atingir os objetivos, o projeto de hidroginástica é periodizado no início de cada ano, ou seja, os macrociclos e mesociclos são pré-estabelecidos a fim de que, ao longo do ano, os microciclos sejam desenvolvidos em reuniões semanais (duas vezes por semana das 14 às 16 horas). As aulas são ministradas nas segundas e quartas das 16h às 19h15min, com uma duração de 45 minutos, envolvendo um aquecimento articular no início, uma parte principal com os exercícios específicos de hidroginástica e um alongamento final. 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.