

## **HIDROGINASTICA**

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: FABIANA FERNANDES VAZ

O projeto de hidroginástica é realizado no Centro Natatório da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul desde 1988, através do Programa de Extensão promovido pelo Grupo de Pesquisa em Atividade Aquáticas e Terrestres (GPAT). A hidroginástica consiste em um programa de exercícios aquáticos praticados na parte rasa da piscina, com pés apoiados no chão ou em flutuação, é constituída de exercícios específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga. Esses exercícios são realizados de maneira agradável e de forma que favoreçam o desenvolvimento sócio-afetivo. E, as suas vantagens estão relacionadas à melhora da resistência aeróbia, resistência muscular localizada, flexibilidade, diminuição do percentual de gordura e da frequência cardíaca de repouso e com menor risco de lesões articulares. O objetivo deste trabalho é apresentar o projeto de hidroginástica, que tem como objetivo melhorar o condicionamento cardiorespiratório e o aumento resistência muscular localizada de seus praticantes. Para atingir esses objetivos, a atividade de hidroginástica é periodizada no início do ano: o macrociclo e os mesociclos, sendo que os planos de aula (microciclo) são realizados em reuniões, as quais ocorrem duas vezes por semana das 14h00min às 16h00min. Tem-se como pré-requisito para a participação do programa a realização de um teste ergométrico. A partir dos resultados obtidos neste teste, são feitas as prescrições de intensidade individual de treinamento, as quais são controladas através da sensação subjetiva de esforço (BORG). Atualmente o projeto de hidroginástica atende em três horários, às 16h50min às 17h40min e às 18h30min, nas segundas e quartas-feiras atendendo em média 25 alunos por turma, totalizando uns 75 alunos. E para atender esta população são necessários dois bolsistas. Um bolsista ministra as aulas de hidroginástica, demonstra os exercícios, e motiva a turma de forma a atingir os objetivos estabelecidos, sendo este o responsável pelo bom andamento da aula. E o outro bolsista monitora os alunos dentro da água, realiza a adaptação ao meio líquido aos alunos novos, corrige e demonstra a técnica correta dos exercícios para os alunos que apresentam maior dificuldade na sua execução. A presença de dois bolsistas é importante para que uma aula de qualidade seja oferecida à comunidade em geral. As aulas possuem a duração de quarenta e cinco minutos, sendo constituídas por aquecimentos, parte principal e exercícios localizados (conforme a periodização), e

alongamentos, podendo ou não utilizar acessórios como halteres, caneleiras e espaguete. Além disso, são vários os benefícios promovidos pela prática da hidroginástica, tanto de ordem sócio-afetivos, quanto de ordem fisiológica, cabendo destacar: a reabilitação muscular e cardíaca e o ganho de força. Uma das características deste projeto de extensão é a integração que existe entre o ensino, a pesquisa e a extensão. Uma vez que, permite aos alunos de Educação Física uma formação profissional em um campo de trabalho, ao mesmo tempo em que abre espaço para o desenvolvimento e participação em trabalhos científicos. Além disso, utiliza os conhecimentos desenvolvidos para o atendimento da comunidade local. Refletindo num projeto de hidroginástica de qualidade.