

PROJETO DE HIDROGINÁSTICA

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: THAIS REICHERT

A hidroginástica é 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). É devido a essas propriedades da água, que exercícios realizados nesse meio apresentam reduzido impacto articular comparado com o meio terrestre (KRUEL, 2000), bem como comportamento de frequência cardíaca e pressão arterial mais baixos (SRÁMEK et al., 2000). Além disso, essa modalidade não exige nenhuma habilidade específica. Levando em consideração todas essas informações, a prática de hidroginástica é indicada para pessoas de todas as idades e em muitas condições clínicas (SHIMIZU et al., 1998). Em 1988, o Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas (GPAT) da Escola de Educação Física (ESEF-UFRGS) introduziu a hidroginástica no Rio Grande do Sul, através de um projeto de extensão. O projeto de extensão de hidroginástica do GPAT destina-se a indivíduos com 16 a 90 anos. Seu objetivo é proporcionar a prática da hidroginástica pela população geral e melhorar o condicionamento físico dos participantes. Os objetivos específicos são melhorar o condicionamento aeróbico, a força, a flexibilidade e o relaxamento dos alunos. O programa é realizado nas segundas e quartas-feiras e atende três turmas de 25 alunos. Elas possuem duração de 45 minutos, sendo constituídas por: aquecimento, parte principal, em que são realizados os exercícios, e alongamentos. Os exercícios são praticados, principalmente, por mulheres e realizados em piscina rasa, com 1,3 metros de profundidade. Os exercícios são realizados de forma que os participantes aproveitem a resistência da água como sobrecarga, para um melhor resultado físico. Três bolsistas estão envolvidos na realização de cada aula: professor e monitor fora da piscina e um monitor dentro da piscina auxiliando os alunos na realização dos exercícios. As atividades do Projeto são periodizadas anualmente (macrociclo). Esse é dividido por meses de acordo com os diferentes objetivos (mesociclo) sendo que os planos de aula (microciclo) são planejados a cada semana. 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 nenhum esforço" a "máximo esforço". Ela é posicionada na beira da piscina, para que os alunos possam ter o controle sobre em que zona de treinamento que estão realizando o exercício. O professor comanda

verbalmente, ao longo de toda aula, em qual faixa o participante deve estar se exercitando, Nas segundas e quartas-feiras antes das aulas ocorrem reuniões dos bolsistas da extensão para planejamento e discussão dos projetos de extensão do GPAT. São vários os benefícios promovidos pela prática da hidroginástica, como ganho de força e melhora cardiorrespiratória. Também podemos destacar como benefício o convívio social dos praticantes, muitos deles estão no Projeto de Extensão desde a sua criação em 1988. Para os graduandos, o trabalho da extensão pretende complementar sua formação, já que o bolsista pode colocar toda a sua teoria em prática, e lhes é proporcionada experiências de trabalhos que contribuirão para o seu aperfeiçoamento profissional. Como resultado do trabalho conjunto de ensino, pesquisa e extensão desenvolvida pelo GPAT, oferecemos meios para um estilo de vida mais saudável e preparamos docentes bem conceituados e qualificados para aulas, palestras e cursos.