

HIDROGINÁSTICA

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: LILIANA KOLOGESKI CAMARGO

A hidroginástica compreende um programa de exercícios aeróbicos e localizados, adaptados à água, e que aproveitam a sua resistência, tendo como objetivo desenvolver a aptidão física. Estes exercícios facilitam o movimento, o condicionamento físico e o treinamento de força, proporcionando baixo impacto articular e são realizados de maneira agradável e recreativa (KOSZUTA, 1989). Através do Programa de Extensão promovido pelo Grupo de Pesquisa em Atividade Aquáticas e Terrestres (GPAT) da Escola de Educação Física (ESEF-UFRGS), em 1988, a prática da hidroginástica foi introduzida no Rio Grande do Sul. Os principais objetivos do projeto são proporcionar a prática de hidroginástica para a população, e através dessa prática promover a melhora do condicionamento físico dos alunos trabalhando durante as aulas aspectos do condicionamento aeróbico, força e flexibilidade. As atividades do programa são realizadas nas segundas e quartas-feiras à tarde e nele são atendidas, em média, 90 alunos por mês, divididos em três turmas com 30 alunos, e cada aula tem duração de 45 minutos. Os exercícios são praticados em uma piscina rasa, com 1m e 30 cm de profundidade e a maioria dos participantes são mulheres. As aulas são ministradas pelos bolsistas, sendo que há pelo menos dois bolsistas em cada aula sendo que um deles permanece fora da piscina, demonstrando os exercícios, dando instruções aos alunos e efetuando correções quando necessário, outro bolsista permanece dentro da piscina, junto aos alunos, para corrigi-los e auxiliá-los na execução dos exercícios. No início do ano, é necessário que os alunos apresentem um eletrocardiograma de esforço, que serve para a prescrição individualizada do treinamento e para a melhor definição dos objetivos do treinamento de cada turma durante o ano corrente. Os bolsistas realizam reuniões no horário das 14h às 16h, segundas e quartas feiras, para discutir e prescrever os exercícios para as aulas, além de participar de aulas ministradas pelo coordenador e outros professores convidados. Nas sextas-feiras todos os integrantes do GPAT se reúnem para estudar assuntos relacionados às pesquisas e trabalhos desenvolvidos pelo grupo, além de apresentar artigos científicos sobre as diferentes áreas de estudo dos Mestrandos e Doutorandos do grupo. Estes momentos de estudo e preparação dos bolsistas tem o intuito de possibilitar melhorias nas aulas ministradas pelos bolsistas, dando-lhes mais segurança para prescrever os exercícios e para responder perguntas freqüentes dos alunos. A periodização é composta

por um macrociclo (ano), que é dividido em mesociclos (meses) e estes, por sua vez, são divididos em microciclos (semanas). Essa divisão é realizada antes do início das aulas, quando os bolsistas se reúnem com o coordenador para debater quais serão os objetivos do macrociclo e os de cada mesociclo, a partir da análise dos eletrocardiogramas de esforço entregues pelos alunos. Seguidamente, o programa de hidrogenástica se une à pesquisa para desenvolver diversos trabalhos científicos, como por exemplo, a influência da utilização de equipamentos resistivos ou flutuantes na ativação muscular em diferentes exercícios, a prescrição para um treinamento de força, de equilíbrio e aeróbico, o consumo de oxigênio em diferentes exercícios das aulas e a diferença entre este consumo em terra e na água. Os resultados destes estudos fazem com que a prescrição e o objetivo das aulas sejam modificados a cada ano. Para os graduandos, este trabalho tem como objetivo complementar sua formação, já que o bolsista pode colocar a teoria em prática, e lhe são proporcionadas experiências de trabalho que contribuirão para o seu aperfeiçoamento profissional. Como resultado do trabalho conjunto de ensino, pesquisa e extensão desenvolvido pelo GPAT, temos uma população mais saudável e docentes bem conceituados e qualificados para aulas, palestras e cursos no Brasil e no exterior.