

PERFIL DOS PARTICIPANTES DO PROJETO DE HIDROGINÁSTICA

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: Ana Carolina Kanitz

As atividades no meio líquido tem sido muito procuradas nos últimos anos, e a hidroginástica desponta como uma das modalidades mais visadas. No Rio Grande do Sul, a hidroginástica foi introduzida em 1988 através de um programa de extensão promovido pelo Grupo de Pesquisas em Atividades Aquáticas e Terrestre (GPAT) da Escola de Educação Física (ESEF-UFRGS). Uma das principais características desse programa é a integração do ensino, da pesquisa e da extensão. Permitindo aos alunos da Educação Física uma formação em um campo de trabalho que não é atendido atualmente pelo currículo da graduação, além de abrir espaço para a participação de trabalhos científicos. As aulas são praticadas em uma piscina rasa com 1m e 30cm, tem duração de 45 minutos, sendo constituídas por aquecimento, uma parte aeróbica junto com exercícios localizados e alongamento, podendo ou não utilizar acessórios como caneleiras, espaguete e halteres. O objetivo principal das aulas de hidroginástica é melhorar o condicionamento físico dos alunos e proporcionar a prática de hidroginástica a população em geral, e como objetivos específicos melhorar o condicionamento aeróbico, a força, a flexibilidade, o relaxamento e a postura dos alunos. As atividades de hidroginásticas são periodizadas anualmente (macrociclo) e mensalmente (mesociclos), essa prescrição é feita no início do ano por todos os bolsistas junto com o coordenador, e os planos de aula (microciclo) são realizados em reuniões que ocorrem duas horas antes de começarem as atividades na piscina. No início do ano, todos os alunos tiveram que apresentar um teste ergométrico que ajuda na prescrição individualizada do treinamento e na definição dos objetivos do treinamento para cada turma. As aulas são ministradas por um bolsista que fica na borda da piscina demonstrando os exercícios para os alunos, e controlando o tempo de cada exercício e da aula. Dentro da piscina fica um bolsista que auxilia os alunos, corrigindo a execução dos movimentos. Para aprimorar o trabalho desenvolvido, este estudo procurou traçar o perfil dos alunos participantes do programa de hidroginástica através de um questionário. São atendidos em média 75 alunos, distribuídos em três turmas de 25 alunos e responderam ao questionário 36 alunos. A partir da coleta e tabulação dos dados obtidos verificou-se que 100% dos alunos estão satisfeitos com o programa, e algumas justificativas citadas foram que gostavam de praticar atividades físicas, que gostavam do ambiente das aulas, que a hidroginástica melhorou a qualidade de vida e que se

sentiam seguros pela qualidade dos professores. Verificou-se que 97% dos alunos perceberam melhoras na qualidade de vida após começarem a praticar hidroginástica. A maioria dos praticantes citou mais disposição para as atividades do dia-a-dia e uma diminuição das dores como a principal melhora, outros benefícios citados foram menos sedentarismo, mais resistência, mais agilidade, menos estresse, mais ânimo, além de menos flacidez, emagrecimento e diminuição do colesterol. Quando questionados em como haviam procurado o programa, 47% foram por recomendação médica, 47% por conta própria e 6% por outra forma, como por amigos e parentes. Analisando o perfil dos alunos foi encontrada uma média de idade de $58,6 \pm 6,5$ anos, caracterizando que a maioria dos alunos possuem uma idade avançada, e 72% deles possuem alguma doença diagnosticada, entre elas as mais citadas foi hipertensão, artrite/artrose e osteoporose, além dessas, também foram citadas fibromialgia, diabete, gastrite, câncer, colesterol alto, lupus e alergias em geral, caracterizando uma população onde a maioria apresenta problemas de saúde. Outra questão abordada era se o aluno já tinha se submetido a alguma cirurgia, 65% responderam que sim e 35% que não. Das cirurgias citadas podemos destacar um grande número de mulheres que retiraram o útero e os ovários, outras que retiraram nódulos das mamas, e ainda alguns alunos que realizaram perineoplastia, angioplastia e que retiraram cálculos biliares e renais. E para finalizar vimos que a média de tempo de prática no programa foi de 84 ± 72 meses, esse grande desvio padrão se deve ao grande número de alunos que estão no programa a 14, 15 e 16 anos em contraste com os que estão a quatro ou seis meses. Os resultados dessa pesquisa demonstram que a forma de trabalho de todo o grupo vem trazendo resultados e que os objetivos estão sendo alcançados. Além disso, mostra que a hidroginástica é uma atividade adequada para este tipo de população.